

# สัมมาสมาธิ

## และสมาธิแบบพุทธ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

### ชมรมศิษย์กรรมฐาน

พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

พุทธศักราช ๒๕๖๖

## สัมมาสมาธิ และ สมาธิแบบพุทธ

๑ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

### สัมมาสมาธิ

(คือ บทที่ ๒๑ ของหนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พ.ศ. ๒๕๒๕  
= บทที่ ๑๖ ของหนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พ.ศ. ๒๕๕๕)

สนพ. คายาม ขอแยกพิมพ์เป็นเล่มเฉพาะบท ชื่อว่า **สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้**  
(พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๓๔ แล้วพิมพ์ต่อมา มาล่าสุดใน พ.ศ. ๒๕๖๐ รวมเป็น ๑๐ ครั้ง;  
และมีออกชนพิมพ์ ทั้งในชื่อนี้ และในรูปแบบรวมเล่มอีก ๑๕ ครั้ง)

พิมพ์ครั้งที่ ๒๖ - กันยายน ๒๕๖๖ (ครั้งปัจจุบัน)

### สมาธิแบบพุทธ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ธันวาคม ๒๕๔๐

พิมพ์ครั้งที่ ๓๗ - กันยายน ๒๕๖๖ (ครั้งปัจจุบัน)

## สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ

พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒ - พ.ศ. ๒๕๔๒, ๒๕๔๗ (ธรรมสภาขอพิมพ์รวมเล่ม ๒ เรื่อง)

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - ๕ - (ใช้ชื่อว่า **สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ**)

**พิมพ์ครั้งที่ ๖ - กันยายน ๒๕๖๖ ๑๐,๐๐๐ เล่ม**

(ตรวจชำระปรับแก้ตลอดทั้งหมด จัดทำเล่มหนังสือใหม่)

— ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

จัดพิมพ์หนังสือเผยแพร่ธรรม ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๖

หนังสือนี้ **ไม่มีค่าลิขสิทธิ์** อนุญาตให้พิมพ์โดยไม่เปล่า แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือถูกต้องสมบูรณ์  
ผู้ประสงค์จะพิมพ์ บอกแจ้งได้ที่ วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐  
เพื่อขอรับต้นแบบหนังสือฟรี แล้วนำไปดำเนินการพิมพ์เอง ที่ไหนอย่างไร แล้วแต่เห็นชอบพอใจของตน

พิมพ์ที่:

## อนุโมทนา

นายสิทธิโชค สุวณะเชาว์ ประธานคณะกรรมการดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๖ ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ แจ้งว่าได้ถือเป็นประเพณีปฏิบัติมาทุกปี ที่จะเลือกคัดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อเผยแพร่ธรรมออกไป และโดยความความเห็นสมควรของคณะกรรมการดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๖ ชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ มีกัลยาณันท์ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ *สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ* เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้สนใจหาความรู้ และปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องทาง อาตมภาพขออนุโมทนา

การพิมพ์หนังสือธรรมเผยแพร่ออกไปนี้ นับว่าเป็นธรรมทานอันเป็นอัครทาน ที่ส่งเสริมความเจริญแพร่หลายแห่งพระพุทธศาสนาอันจะนำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืนแก่ประชาชน

ขออนุโมทนาชมรมศิษย์กรรมฐานพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ที่ได้มีกุศลปณิธานในการเผยแพร่ธรรมอันจะมีผลเป็นการดำรงรักษาพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งนำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้และยั่งยืนแก่ชีวิตและสังคม อันวยผลให้เกิดความเกษมศานต์สถาพรแก่ชุมชน จนถึงประเทศชาติ ตลอดจนสันติสวัสดิ์ของมวลประชาชาวโลก ยั่งยืนนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖

## สารบัญ

อนุโมทนา	๗
อักษรย่อชื่อคัมภีร์	๙
<b>สังฆมาสมาธิ</b>	<b>๑</b>
ความเข้าใจเบื้องต้น	๑
ก. ความหมายของสมาธิ	๑
ข. ระดับของสมาธิ	๔
ค. ศัตรูของสมาธิ	๘
ง. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๑๐
จ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ: มองอย่างทั่วไป	๑๖
ฉ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ: สรุปตามประเภทของสมาธิภาวนา	๒๑
ช. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ: ในแง่ช่วยป้องกันความไขว้เขว	๒๕
<b>วิธีเจริญสมาธิ</b>	<b>๒๕</b>
๑) การเจริญสมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง	๓๒
๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท	๓๓
๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ	๔๕
๔) การเจริญสมาธิอย่างเป็นทางการ	๔๖
ข้อ ๑. ตัดปลีโพธ ๑๐	๔๗
ข้อ ๒. เข้าหากัลยาณมิตร	๔๘
ข้อ ๓. รับกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต/จิต	๔๙
- การรับกรรมฐาน	๕๖
ข้อ ๔. เข้าประจำที่	๕๘

ค

ข้อ ๕. เจริญสมาธิ: หลีกทั่วไป	๕๙
ข้อ ๖. เจริญสมาธิ: อานาปานสติภาวนา เป็นตัวอย่าง	๖๒
ก) ข้อดีพิเศษของอานาปานสติ	๖๓
ข) พุทธพจน์แสดงวิธีปฏิบัติ	๖๘
ค) วิธีปฏิบัติภาคสมถะ	๗๐

**ผลสูงสุดของสมาธิ และสู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิ ๗๘**

ก) ผลสำเร็จและขอบเขตความสำคัญของสมาธิ	๗๘
ข) องค์ประกอบต่างๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุน และเสริมประโยชน์ของสมาธิ	๘๓
(๑) ฐาน ปทัฏฐฐาน และที่หมายของสมาธิ	๘๔
(๒) องค์ประกอบร่วมของสมาธิ	๘๗
(๓) เครื่องวัดความพร้อม	๙๒
(๔) คณะทำงานของปัญญา	๑๐๐
(๕) องค์มรรคสามัคคีพร้อมได้ที่	๑๑๒

**บันทึกพิเศษท้ายบท**

บันทึกที่ ๑: การเจริญสติปัฏฐาน	
คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ	๑๒๓

<b>สมาธิแบบพุทธ</b>	<b>๑๒๗</b>
สมาธิ เคยว่า meditation	
แต่เดี๋ยวนี้ว่า concentration	๑๒๘
ภาวนา จะใช้คำใด ควรรู้ไว้ทั้ง ๒ อย่าง	๑๒๙
<b>ตอน ๑ ปฏิบัติสมาธิให้ถูกทาง</b>	<b>๑๓๑</b>
สมาธิ มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ ๓	๑๓๑
๑. สมาธิเพื่อพลังจิต	๑๓๕
๒. สมาธิเพื่อความสงบสุข	๑๔๑
๓. สมาธิเพื่อจิตใจและขยายปัญญา	๑๔๖
ผลพลอยได้	๑๔๙
<b>ตอน ๒ วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ</b>	<b>๑๕๕</b>
๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล	๑๕๕
๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา	๑๕๙
สันโดษ	๑๕๙
สติปัญญา	๑๖๕
สรูปความ	๑๖๗
ภาคผนวก (คัดตัดมาจากปาฐกถาศึกเรื่องหนึ่ง – ตามคำขอ)	๑๗๑

## อักษรย่อชื่อคัมภีร์

เรียงตามอักษรวิธีแห่งมคธภาษา  
(ที่พิมพ์ตัว เอน คือ คัมภีร์ในพระไตรปิฎก)

- |   |   |
|---|---|
| <p>อง.อ. องคุดตตรนิกาย องจกถา<br/>(มโนรตปุรณี)</p> <p>อง.อญสก. องคุดตตรนิกาย อญสกนิปาต</p> <p>อง.เอก. องคุดตตรนิกาย เอกนิปาต</p> <p>อง.เอกทสก. องคุดตตรนิกาย เอกทสกนิปาต</p> <p>อง.จตุกก. องคุดตตรนิกาย จตุกกนิปาต</p> <p>อง.ฉกก. องคุดตตรนิกาย ฉกกนิปาต</p> <p>อง.ตีก. องคุดตตรนิกาย ตีกนิปาต</p> <p>อง.ทสก. องคุดตตรนิกาย ทสกนิปาต</p> <p>อง.ทุก. องคุดตตรนิกาย ทุกนิปาต</p> <p>อง.นวก. องคุดตตรนิกาย นวกนิปาต</p> <p>อง.ปญจก. องคุดตตรนิกาย ปญจกนิปาต</p> <p>อง.สตตก. องคุดตตรนิกาย สตตกนิปาต</p> <p>อป.อ. อปทาน องจกถา<br/>(วิสุทฺธชนวิลาสินี)</p> <p>อภิ.ก. อภิธมมปิฎก กถาวตถุ</p> <p>อภิ.ชา. อภิธมมปิฎก ชาตูกถา</p> <p>อภิ.ป. อภิธมมปิฎก ปญฺสาน</p> <p>อภิ.ปุ. อภิธมมปิฎก ปุคฺคลปญฺตติ</p> <p>อภิ.ยเมก. อภิธมมปิฎก ยเมก</p> <p>อภิ.วิ. อภิธมมปิฎก วิมฺงค</p> <p>อภิ.ส. อภิธมมปิฎก ธมฺมสงฺคณี</p> <p>อิตติ.อ. อิตติวุตตก องจกถา<br/>(ปรมตถที่ปณี)</p> <p>อุ.อ. อุทาน องจกถา<br/>(ปรมตถที่ปณี)</p> <p>ช.อป. ชุทฺทกนิกาย อปทาน</p> <p>ช.อิตติ. ชุทฺทกนิกาย อิตติวุตตก</p> <p>ช.อุ. ชุทฺทกนิกาย อุทาน</p> | <p>ช.ช. ชุทฺทกนิกาย ชุทฺทกปาศ</p> <p>ช.จริยา. ชุทฺทกนิกาย จริยาปิฎก</p> <p>ช.จ. ชุทฺทกนิกาย จุฬินิเทศ</p> <p>ช.ชา. ชุทฺทกนิกาย ชาตก</p> <p>ช.เถร. ชุทฺทกนิกาย เถรคธา</p> <p>ช.เถรี. ชุทฺทกนิกาย เถรีคธา</p> <p>ช.ธ. ชุทฺทกนิกาย ธมฺมเปท</p> <p>ช.ปฏิกิ. ชุทฺทกนิกาย ปฏิกิธมฺมิกค</p> <p>ช.เปต. ชุทฺทกนิกาย เปตวตถุ</p> <p>ช.พุทฺธ. ชุทฺทกนิกาย พุทฺธวส</p> <p>ช.ม. ชุทฺทกนิกาย มหานิเทศ</p> <p>ช.วิมาน. ชุทฺทกนิกาย วิมานวตถุ</p> <p>ช.สุ. ชุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาต</p> <p>ชุทฺทก.อ. ชุทฺทกปาศ องจกถา<br/>(ปรมตถไชติกา)</p> <p>จริยา.อ. จริยาปิฎก องจกถา (ปรมตถที่ปณี)</p> <p>ชา.อ. ชาตก องจกถา</p> <p>เถร.อ. เถรคธา องจกถา<br/>(ปรมตถที่ปณี)</p> <p>เถรี.อ. เถรีคธา องจกถา<br/>(ปรมตถที่ปณี)</p> <p>ที.อ. ทีฆนิกาย องจกถา<br/>(สูงมฺกตวิลาสินี)</p> <p>ที.ป. ทีฆนิกาย ปาฏิกวคค</p> <p>ที.ม. ทีฆนิกาย มทวคค</p> <p>ที.ส. ทีฆนิกาย สลักขนทวคค</p> <p>ธ.อ. ธมฺมเปท องจกถา</p> <p>นิท.อ. นิเทศ องจกถา<br/>(สทฺธมฺมปฏฺไชติกา)</p> |
|---|---|

- |             |   |             |  |
|-------------|---|-------------|--|
| ปญจ.๒.      | ปญจปกวรรณ ขงฺกชกถา<br>(ปรวมตถทีปนี)       | วิมาน. ๒.   | วิมานาวตถุ ขงฺกชกถา<br>(ปรวมตถทีปนี)                                 |
| ปฏิต.๒.     | ปฏีสัมภิทามคค ขงฺกชกถา<br>(สททขมมปกาลินี) | วิสุทฺธิ.   | วิสุทฺธิมคค<br>วิสุทฺธิฎฺฐีกา วิสุทฺธิมคค มหาฎฺฐีกา<br>(ปรวมตถมณฺฑล) |
| เปต.๒.      | เปตวตถุ ขงฺกชกถา (ปรวมตถทีปนี)            | สงฺคณี. ๒.  | สงฺคณี ขงฺกชกถา (ขงฺกชกาลินี)  |
| พุทฺธ.๒.    | พุทฺธวีส ขงฺกชกถา<br>(มจฺจวตถวิธาลินี)    | สงฺคห.      | อภิชมมตถสงฺคห  |
| ม.๒.        | มชฺฌิมนิกาย ขงฺกชกถา<br>(ปเปญจสุทนี)      | สงฺคหฎฺฐีกา | อภิชมมตถสงฺคห ฎฺฐีกา<br>(อภิชมมตถวิภาวินี)                           |
| ม.อุ.       | มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสก                  | ถ.๒.        | ถ.๒. ตัญฺยตตนิกาย ขงฺกชกถา<br>(สารตถปกาลินี)                         |
| ม.ม.        | มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก                 | ถ.๓.        | ถ.๓. ตัญฺยตตนิกาย ขนฺธวาวคค  |
| ม.มู.       | มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสก                    | ถ.นิ.       | ถ.นิ. ตัญฺยตตนิกาย นีทานวคค  |
| มงฺคด.      | มงฺคดตถทีปนี                              | ถ.ม.        | ถ.ม. ตัญฺยตตนิกาย มหาวาวคค   |
| มิตินท.     | มิตินทปณฺหา                               | ถ.ส.        | ถ.ส. ตัญฺยตตนิกาย สคาถวคค  |
| วินย.       | วินยปิฎก                                  | ถ.สพฺ.      | ถ.สพฺ. ตัญฺยตตนิกาย สพฺายตนวคค                                       |
| วินย.๒.     | วินยขงฺกถา (สมนตปาสาทิกา)                 | สุตฺต.๒.    | สุตฺตนิปาต ขงฺกชกถา<br>(ปรวมตถไชติกา)                                |
| วินย.ฎฺฐีกา | วินยขงฺกถา ฎฺฐีกา (สารตถทีปนี)            |             |  |
| วิภงฺค.๒.   | วิภงฺค ขงฺกชกถา<br>(สมไมหวิโนทนี)         |             |  |



# สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย และเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษา มาก เพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมพัฒนาจิตในขั้นเต็มกระบวนการ เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบ หรือ เป็นสหนามรวมของการปฏิบัติ

## ความเข้าใจเบื้องต้น

### ก. ความหมายของสมาธิ

“สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตั้งเสกักคตตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตแน่วแน่มั่นคงอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก

คัมภีร์รุ่นอรรถกถาอธิบายว่า **สมาธิ** คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบร้อยสม่ำเสมอ และด้วยดี หรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น<sup>1</sup>

<sup>1</sup> วิสุทธิ. ๑/๑๐๕; นท. ๒/๓๙; ปฏิส. ๑.๑๙; ในอภิสัทธา เอกัคคตา หรือสมาธิ ก็เกิดได้ ดังที่ อภ. ส. ๓๔/๒๗๕-๓๓๗/๑๐๘-๑๒๗ แสดงการที่เอกัคคตา สมาธิหรือสมาธิ และมิจจาสมาธิ ประกอบรวมอยู่ในจิตที่เป็นอกุศล และอรรถกถาได้ยกตัวอย่าง เช่น คนที่มีจิตแน่วแน่ในขณะที่เขา ศัสตราพาดพื้นลงที่ร่างกายของสัตว์ ไม่ให้ผิดพลาด ในเวลาตั้งใจลักของเขา และในเวลาประพฤติกามเมสุมิจจจารเป็นต้น อย่างไรก็ตาม เอกัคคตาในฝ่ายอกุศลนี้ มีกำลังน้อยอ่อนแอ ไม่เข้มแข็งทนทานเหมือนในฝ่ายกุศล เปรียบดั่งเอน้ำราดในที่แห้งผืนฟู ผืนสงบลงชั่วเวลาสั้น ไม่นาน ที่ก็จะแห้ง มีผืนขึ้นตามเดิม (ดู สังคย. ๒.๒๔๓, ๓๘๐, ๓๘๕)

พร้อมนั้น ท่านแสดงสาระสำคัญไว้ ซึ่งขอพูดให้ง่ายว่า สมาธิมีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่ช่วยให้ประดาธรรมที่เกิดรวมรวมตัวกันอยู่ได้ เหมือนน้ำฝนที่ตกลงไปไม่ฟุ้งกระจาย ปรากฏเป็นความสงบ โดยมีความสุขเป็นปกติฐาน (เหตุใกล้) อย่างพิเศษที่จะให้ถึงสมาธิ จิตที่เป็นสมาธินั้น หนึ่งแนว เหมือนเปลวเทียนในที่ที่ไม่มีลมกวน ไฟทำงานเผาไหม้ต่อเนื่องไปอย่างสม่ำเสมอ มีโชหุุดหนึ่ง แต่สงบนิ่งแนว

“สัมมาสมาธิ” ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่า ได้แก่ สมาธิตามแนวฉาน ๔ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. ลังตจากกามทั้งหลาย ลังตจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฉาน อันมีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวก อยู่

๒. เข้าถึงทุติยฉาน อันมีความผ่องใสแห่งจิตภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ เพราะวิตกวิจาร์ระงับไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ อยู่

๓. เพราะปีติจางไป เขมมิอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าถึงตติยฉาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายกล่าวว่า ‘เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

๔. เพราะละสุขละทุกขี และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อน เข้าถึงจตุตถฉาน อันไม่มีทุกขี ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อยู่”<sup>2</sup>

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความนี้ น่าจะถือเป็นการแสดงความหมายแบบเต็มกระบวนการ ดังจะเห็นว่า บางแห่ง ท่านกล่าวถึงจิตตัสเสกัคคตานั้นเอง ว่าเป็นสมาธินทรีย์ ดังความบาลีว่า

<sup>2</sup> เช่น ที่.ม.๑๐/๒๓๗/๓๔๙; ม.ม.๑๒/๑๔๗/๑๒๕; ม.ญ.๑๔/๗๐๔/๔๕๕; อภิ.วิ.๓๕/๑๗๐/๑๓๗

“ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์คือสมาธิ เป็นไหน? (คือ) อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กำหนดภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต (ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว), นี้เรียกว่าอินทรีย์ คือสมาธิ”<sup>3</sup>

ส่วนคำจำกัดความในพระอภิธรรมปิฎก ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไหน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่ว ความมั่นคงไป ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมถะ) สมาธินทรีย์ สมาธิพลัง สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค ชันไต นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”<sup>4</sup>

ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้นนั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ<sup>5</sup> ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปจารสมาธิ เท่านั้น<sup>6</sup>

<sup>3</sup> ส.ม.๑๗/๘๗๔/๒๖๔; ๘๖๘/๒๖๒; อรรถกถาว่า ภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์ หมายถึงเอานิพพานเป็นอารมณ์ (ส.อ.๓/๓๓๗)

<sup>4</sup> อภิ.วิ.๓๕/๑๘๓/๑๔๐; ๕๘๗/๓๒๒

<sup>5</sup> อรรถกถาแสดงไว้อีกแห่งหนึ่งว่า **สัมมาสมาธิ** ได้แก่ *ยาถาวรสมาธิ* (สมาธิที่แท้ หรือสมาธิที่ตรงตามสภาวะ) *นียยานิกสมาธิ* (สมาธิที่นำออกจากวิภวภูมิจึง คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ หรือสู่ความเป็นอิสระ) *กุศลสมาธิ* (สมาธิที่เป็นกุศล) เช่น *สังคณี.๑.๒๒๔*

<sup>6</sup> ปฏิส.๑.๑๕๐; อนึ่ง พึงสังเกตว่า คำว่า สมาธิ ที่ใช้หมายถึงวิปัสสนาก็มีบ้าง โดยเฉพาะที่ใช้ในสมาธิ ๓ คือ สุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และอัปปณิหิตสมาธิ (ดู ที่.ปว.๑๑/๒๒๘/๒๓๓๑; อัง.ติก.๒๐/๕๕๗/๓๘๕; ชุ.ปฏิ.๓๑/๗๒/๗๐; อัง.อ.๒/๓๒๔; ปฏิส.๑.๑๒๕) อย่างไรก็ตาม พึงถือความหมายเช่นนี้เป็นกรณียกเว้น ซึ่งตามปกติไม่ต้องคำนึงถึงเลย

## ข. ระดับของสมาธิ

ในชั้นนอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ<sup>7</sup>

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการ เจริญวิปัสสนา ก็ได้

๒. **อุปปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระดับนิรอรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในนุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สมาธิอย่างทั้ง ๒ และ ๓ มีกล่าวถึงบ่อย ในคำอธิบายเกี่ยวกับการ เจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ **อุปปจารสมาธิ** เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิรอรณทั้ง ๕ ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์ กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญา บริสุทธฺิ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนี้ขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา)<sup>8</sup> เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน

อุปปจารสมาธินั้นแหละ เมื่อชำนาญชำนาญ คุ่นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็น **อัปปนาสมาธิ** เป็นองค์แห่งฌานต่อไป

<sup>7</sup> นิตฺย.อ.๑/๑๕๘; ปฏิสฺ.อ.๒๒๑; สังคณฺ.อ.๒๐๗; วิสุทฺธิ.๑/๑๘๔

<sup>8</sup> วิสุทฺธิ.๑/๑๐๗; ๑๖๐,๑๗๕,๑๘๗; วินย.อ.๑/๕๒๓

<sup>9</sup> ใน **อุปปจารสมาธิ** นิรอรณก็ถูกละได้แล้ว องค์ฌานก็เริ่มเกิด คล้ายกับอัปปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่กำลังดีพอ ได้มีตพกหนึ่ง ก็ตกวังคัพกหนึ่ง ขึ้นๆ ตกๆ

แต่สมาธิอย่างแรก คือ **ขณิกสมาธิ** ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องกำหนด  
หมายที่ชัดเจน จึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่า แคไหนเพียงไร

คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา<sup>10</sup> กล่าวว่า “มุลสมาธิ” (สมาธิขั้นมูล สมาธิ  
เบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และ **ปริกรรมสมาธิ** (สมาธิขั้นตระเตรียม หรือ  
เริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>11</sup> เป็น **ขณิกสมาธิ**

**มุลสมาธิ** ที่ว่าเป็นขณิกสมาธินั้น ยกตัวอย่างจากบาลีมาแสดง ดังนี้

๑. “เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิต  
ของเราจักเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแนวเป็นอย่างไร ในภายใน  
และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้าย เป็นอกุศล จักไม่เกาะกุมจิต  
ตั้งอยู่ได้, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

๒. “เมื่อใดแล จิตของเธอ เป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแนว  
เป็นอย่างไรแล้ว ในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้าย เป็น  
อกุศล ไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้  
ว่า เราจักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งเมตตาคะโหดวิมุตติ ทำให้เป็น  
ดูดยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สัมผัสชัดเจน ทำให้สำเร็จ  
ได้เป็นอย่างไร, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

๓. “เมื่อใดแล สมาธินี้ เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้  
กระทำให้มากอย่างนี้แล้ว เมื่อนั้น เธอพึงเจริญสมาธินี้ อัน  
มีทั้งวิตกทั้งวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตก  
มีแต่วิจารณ์บ้าง อันมีปีติบ้าง อันไม่มีปีติบ้าง อันประกอบด้วย  
ความนำขึ้นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง ฯลฯ”<sup>12</sup>

---

เหมือนเด็กตั้งไข่ เขาพยุงลูก ก็คอยลุ่ม; ส่วนใน **ขั้นปณาสมาธิ** องค์ฌานทั้งหลายมีกำลังดี  
แล้ว จิตตัดภวังค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน เหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ลูกจากที่  
นั่งแล้ว ก็ยืนเดินทำงานได้ทั้งวัน ดู *วิสุทธิ.๑/๑๖๐, ๑๘๗.*

<sup>10</sup> *วิสุทธิ.ฎีกา ๒/๑๔๒, ๓๐๐*

<sup>11</sup> *วิสุทธิ.๒/๑๒๗, ๒๔๕*

<sup>12</sup> *อง.อภ.๒๓/๑๖๐/๓๐๘; สันนิษฐานว่า พระสูตรนี้ เป็นที่มาแห่งหนึ่งของฌาน ๕ แบบอภิธรรม*

ท่านอธิบายว่า อาการที่จิตพอแค่มีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายใน ตามความในข้อที่ ๑. ที่ว่า จิตตั้งมั่น ดำรงแนวเป็นอย่างดีในภายใน บำปอกุศลธรรมไม่อาจครอบงำได้ ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็น “มุลตสมาธิ”

ความต่อไปในข้อที่ ๒. เป็นขั้นเจริญ คือพัฒนามุลตสมาธินั้นให้มั่นคง อยู่ตัวยิ่งขึ้น ด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมุลตสมาธิ เหมือนกับไฟที่เกิดขึ้น จากการสีไม้สีไฟ หรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามุลตสมาธินั้นด้วยการเจริญเมตตา เป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อ ให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้อีก

ส่วนข้อที่ ๓. เป็นขั้นทำให้มุลตสมาธิ หรือขณิกสมาธินั้น เจริญขึ้นไป จนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในชั้นฌาน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่นๆ เช่น กลีณ

ตัวอย่างอื่นอีก เช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียรของพระองค์เองว่า

๑. “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้น เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจมุ่งเด็ดเดี่ยวอยู่ มีเนกขัมมวิตก... อพยบาทวิตก... อวิหิงสาวิตก เกิดขึ้น เราย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก... อพยบาทวิตก... อวิหิงสาวิตก นี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

“ก็แล วิตกชนิดนั้น ย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่ส่งเสริมความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน

“ถึงหากเราจะเฝ้าตรึกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งคืน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย ถึงหากเราจะเฝ้าตรึกเฝ้าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งวัน... ทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย,

“ก็แต่ที่ว่า เมื่อเราเฝ้าไตรปิฎกของอยู่เนิ่นนานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ,

“ภิกษุทั้งหลาย เวรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้ อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว ตั้งมั่นไว้ ชั่วอนันเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่า จิตของเราอย่าได้ฟุ้งซ่านไปเลย...

๒. “ภิกษุทั้งหลาย ความเพียร เราก็ได้เร่งระดมแล้ว ไม่ย่อหย่อน สติก็กำกับอยู่ ไม่เลือนหลง กายก็ฝนคลายสงบ ไม่กระสับกระส่าย จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว

๓. “ภิกษุทั้งหลาย เวรานั้นแล สกัดจากกามทั้งหลาย สกัดจากอกุศลกรรมทั้งหลาย บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน...”<sup>13</sup>

ท่านอธิบายว่า ความในข้อ ๑. ว่า “ดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้ อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว ตั้งมั่น” ก็ดี ความในข้อ ๒. ว่า “จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว” ก็ดี แสดงถึง “มุลสมมติ” (คือ *ขณิกสมาธิ*) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอุปปราสมาธิในชั้นฌาน ตามความในข้อที่ ๓.

ส่วน **ปริกรรมสมาธิ** ก็มีตัวอย่าง เช่น ผู้ที่ฝึกทิพโสต ออกจากฌานแล้ว เอาจิตกำหนดเสียงต่างๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมาก แต่ไกล เช่น เสียงเลื้อย ลิงห่าคำราม เสียงรถบรรทุก หรือเสียงเตรรถ แล้วกำหนดเสียงที่เบาอ่อนลงมา เช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง เสียงดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคนคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ ตามลำดับ

<sup>13</sup> ม.ส. ๑๒/๒๕๒-๓/๒๓๔-๖; ความในข้อ ๒. และ ๓. มาในที่อื่นๆ ด้วย เช่น ม.ส. ๑๒/๔๗/๓๘; คำว่า ตั้งมั่น หรือเป็นสมาธินี้ ตามรูปศัพท์ จะแปลว่า ทรงตัวเรียบ ก็ได้ ดูเหมือนว่า ถ้าแปลอย่างนี้ จะให้ความรู้สึกเป็นการเคลื่อนไหวดีกว่า คือคล้ายกับแปลว่า เดินแนว สม่่าเสมอ เหมือนคนใจแน่วแน่ เดินเรียบ บนเส้นลวดซึ่งขึงในที่สูง; คำว่า ไม่กระสับกระส่าย จะแปลว่า ไม่เครียด ก็ได้.

เสียงที่คนจิตใจปกติแค่พอได้ยิน แต่คนที่มีบริกรรมสมาธิ หรือขณิกสมาธิ<sup>14</sup>ได้ยิน จะดังชัดเจนกว่าเป็นอันมาก

เรื่องขณิกสมาธิ พึงพิจารณาทำความเข้าใจ ตามนัยที่กล่าวมานี้

คัมภีร์บางแห่งกล่าวถึง **วิปัสสนาสมาธิ** เพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง แทรกอยู่ระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปปจารสมาธิ<sup>14</sup> พึงทราบว่า วิปัสสนาสมาธิ นั้น ก็คือ ขณิกสมาธิ ที่นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาตนเอง และมีความ ประณีตยิ่งขึ้นไปเพราะการปฏิบัติ

### ค. ศัตรูของสมาธิ

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิบัติ เป็นศัตรูของ สมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่า เป็นสิ่งที่ ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิ ก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิวรณ์”

**นิวรณ์** แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตาม หลักวิชาว่า สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งกีดกันกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กีดกันไม่ให้บรรลุคุณ ความดี หรือออกุศลธรรมที่ทำความใจให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิวรณ์ ที่เป็นพุทธพจน์ มีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิด กั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญของงาม) ขึ้น กตทัพบจิตได้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”<sup>15</sup>

“...เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้า หมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”<sup>16</sup>

<sup>14</sup> เช่น ปฏิส.อ.๑๕๐

<sup>15</sup> เช่น ส.ม.๑๗/๔๗๗/๑๓๕



“ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นนิรณันท์ ทำให้มีดับชด ทำให้รู้จักชู้ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”<sup>17</sup>

นิรณันท์ ๕ นี้ ฟังระวัง อย่างนำมาลบล้างกับสมถะ หรือสมาธิ หากพบที่ใด ฟังตระหนกไว้ว่า นี่ไม่ใช่สมถะ นี่ไม่ใช่สมาธิ **นิรณันท์ ๕** อย่างนั้น คือ<sup>18</sup>

**๑. กามฉันท์** ความอยากได้ออยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรือ **อภิขณฺหา** ความเพ่งเล็งอยากได้ หรือจ้องจะเอา หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้นั้นอยากได้นั้น ตีตใจโน่นตีตใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

**๒. พยาบาท** ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคืองเกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด จุนเจียว ความรู้สึกลับขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มีวาทะทบนั่นกระทบนี่ สะดุดนั่นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

<sup>16</sup> เช่น ส.ม.๑๙/๔๙๐/๑๓๓

<sup>17</sup> เช่น ส.ม.๑๙/๕๐๑/๑๓๖

<sup>18</sup> **นิรณันท์ ๕** ที่มี**อภิขณฺหา** เป็นข้อแรก มักบรรยายไว้ก่อนหน้าจะได้มาน เช่น ที่.ส.๙/๑๒๕/๙๕; ๓๒๔/๒๕๗; ที่.ป.๑๑/๒๖/๕๑; ม.ม.๑๒/๓๓๔/๓๔๕; ม.อ.๑๔/๓๖๖/๒๖๘; อ.จตุกก.๒๑/๑๙๘/๒๘๖; อ.ป.ม.๒๒/๗๕/๑๐๕; อ.ท.๒๔/๓๙/๒๒๑; อ.วิ.๓๕/๕๙๙/๓๒๓; ฯลฯ; ส่วน**นิรณันท์ ๕** ที่มี**กามฉันท์** เป็นข้อแรก มักกล่าวไว้เอกเทศ และระบุแต่หัวข้อ ไม่บรรยายลักษณะ เช่น ที่.ส.๙/๓๗๘/๓๐๖; ที่.ป.๑๑/๒๘๓/๒๔๖; ๔๑๔/๒๓๖; ม.ม.๑๒/๒๙๑/๒๘๕; ส.ม.๑๙/๓๔๕/๓๐; ๕๐๑/๑๓๖; อ.ป.ม.๒๒/๕๑/๗๒; อ.วิ.๓๕/๓๘๓/๕๑๐; ดูอธิบายในนิรณันท์ ๖ (เติมอภิขณา) ที่ อ.วิ.๓๕/๗๔๙-๗๕๓/๒๕๕-๗; วิสุทฺธิ.๑/๑๘๖; ฯลฯ

อภิขณา = กามฉันท์ เช่น ป.ม.๒.๒๑๒; อภิขณา = โลภะ เช่น อ.วิ.๓๕/๖๙๑/๒๗๓; คำว่า “กาย” ในข้อที่ ๓. ทำนว่าหมายถึง **นามกาย** คือกองเจตสิก (สงคณ.๑.๕๓๖)

**๓. ถีนมิทระ** ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็น **ถีนะ** ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหยย ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ **มิทระ** ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงา อืดอาด มีนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย (ท่านหมายถึงนามกาย คือกองเจตสิก) จิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

**๔. อุทธัจจกุกกัจจะ** ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็น **อุทธัจจะ** ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ล้าย พร่า พล่ามไป กับ **กุกกัจจะ** ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้ม กังวลใจ จิตที่ถูก**อุทธัจจกุกกัจจะ** ครอบงำ ย่อมพล่าม งุ่นง่าน คว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

**๕. วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตกลงใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงไหม คิดแยกไปสองทาง วางใจไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ กวนไว้ ให้ค้าง ให้พรวด ให้ว้าวุ่น ลังเลอยู่ มีแต่จะเครียด ไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

### ๖. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ดังได้กล่าวข้างต้นว่า **อธิจิตตสิกขา** คือการฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น **สมาธิ** ซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขานั้น จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุด

จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรวดกระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไม่พลัว ไม่สิ้นไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี ก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล คล่อง ควกร่างงาน เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิตำหนึ่ง คือ **เอกัคคตา** แปลกันว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรก คือ เอกัคคตา = เอก + ชัคค + ตา (ภาวะ)

คำว่า ชัคคะ ที่นี้ ท่านแปลว่าอารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ คือ จุดยอด หรือจุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็นสมาธิ ก็คือ จิตที่มียอด หรือมีจุดปลายจุดเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะแหลมพุ่ง รวมมุ่งดิ่งไป หรือแทงทะลุไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่ง **สมาธิถึงขั้นฌาน** พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า **จิตพร้อมด้วยองค์ ๘** (อัฐสังคสมันนาคตจิต) องค์ ๘ นั้น ท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ<sup>19</sup>

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| ๑. ตั้งมั่น           | ๒. บริสุทธิ์                 |
| ๓. ผ่องใส             | ๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา     |
| ๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง | ๖. นุ่มนวล                   |
| ๗. ควกร่างงาน         | ๘. อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว |

จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่ สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณา ให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิต ให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดๆ ก็ได้

<sup>19</sup> องค์ ๘ ตามบาลี คือ ๑.สมกทิตตะ ๒.ปริสุทฺธิ ๓.ปริโยทตะ ๔.อนังคณะ ๕.วิคตูปกิลเลส ๖.มฺหุทฺตะ ๗.กัมมณียะ ๘.ฐิตะ อาณชฺฐิปัตตะ (ที่มามากมาย เช่น ที.ที.๗/๑๓๑/๑๐๑; ม.ม.๑๒/๔๘/๓๘; อัง.ติก.๒๐/๔๗๘/๒๑๐; \*๗\* อรรถกถาที่เจ้านับ เช่น นิต.๒/๕๕; วิสุทฺธิ.๒/๒๐๕; วิสุทฺธิ.ฎีกา ๒/๒๕๗; อ. อัง.นวก.๒๓/๒๓๓/๔๓๗ ด้วย)

ตามที่กล่าวมานี้ มีข้อควรย้าว่า ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือ ความ “ควรแก่งาน” หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณาสภาวธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง

โดยนัยนี้ จึงควรย้าเพิ่มไว้อีกด้วยว่า สมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปไหนอะไรๆ แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โปร่งโล่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา

พึงพิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการต่อไปนี้ เป็นเครื่องปิดกั้น เป็นนิวรณ เป็นสิ่งที่กตทัບจิต ทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง, ๕ ประการ กล่าวคือ กามฉันท...พยาบาท...ถีนมิทชะ... อุทธัจจกุกกุกจะ... วิจิกิจฉา...”

“ภิกษุไม่ละธรรม ๕ ประการ ที่เป็นเครื่องปิดกั้น เป็นนิวรณ เป็นสิ่งที่กตทัບจิต ทำปัญญาให้อ่อนกำลังแล้ว จักรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักประจักษ์แจ้ง ซึ่งญาณที่ศณะอันวิเศษ ที่สามารถทำให้เป็นอริยะ ซึ่งยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์สามัญ ด้วยปัญญาที่ทุรพลไว้กำลัง ช้อนโยมมิใช่ฐานะที่จะเป็นไปได้

“เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดเอาไปได้ บุรุษเปิดปากเหมือง ออกทั้งสองข้างของแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น กระแสน้ำท่ามกลางแม่น้ำนั้น ก็กระจาย สายพรวา เขวคว้าง ไม่แล่นไหลไปไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งทีพอจะพัดเอาไปไม่ได้...”<sup>20</sup>

<sup>20</sup> อัง.ปณคก.๒๒/๕๑/๗๒

ครั้งหนึ่ง สังคารวพราหมณ์กราบทูลถามพระพุทธเจ้า และพระองค์  
ได้ตรัสตอบ ดังนี้:

**พราหมณ์:** ท่านพระโคตมะผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุ อะไร  
เป็นปัจจัยให้ ในบางคราว มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยาย  
มาแล้วตลอดเวลายาวนาน ก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึง  
มนต์ที่มีได้สาธยาย, และอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัยให้  
ในบางคราว มนต์ทั้งหลาย แม้ที่มีได้สาธยายตลอดเวลา  
ยาวนาน ก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย

**พระพุทธเจ้า:** ดูกรพราหมณ์ ในเวลาใด บุคคลมีใจลุ่มรุ่ม  
ด้วยกามราคะ ญูกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้จักตามเป็น  
จริง ซึ่งทางออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ในเวลานั้น  
เขาย่อมไม่รู้ชัด มองไม่เห็นตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์  
ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย  
มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาตลอดเวลายาวนาน ก็  
ย่อมไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่มีได้สาธยาย

(บุคคลมีใจลุ่มรุ่มด้วยพยาบาท ถีนมิทระ อุทัจจกุกกุจจะ และ  
วิจิกิจฉา ก็เช่นเดียวกัน และทรงเปรียบจิตที่ถูกนิวรรณ์ข้อต่างๆ ครอบงำ  
ดังต่อไปนี้)

๑. (จิตที่ถูกกามราคะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ  
ซึ่งเอาสีครึ่งบ้าง สีขมบ้าง สีเขียวบ้าง สีแดงอ่อนบ้าง  
ผสมปนกันไว้ คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำ  
นั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง
๒. (จิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ  
ที่เอาไฟเผาจน เดือดพล่าน มีไอพุ่ง คนตาดีมองดูเงา  
หน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๓. (จิตที่ถูกถีนมิทธะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ถูกสาหร่ายและจอกแหนปกคลุม คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง
๔. (จิตที่ถูกอุทฺธัจจุกุกุจจะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ถูกลมพัด ไหว กระเพื่อม เป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง
๕. (จิตที่ถูกวิจิกิจจมาครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำ ที่ขุ่น มัว เป็นตม ซึ่งวางไว้ในที่มืด คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

ส่วนบุคคลที่ใจไม่มีนิรวรณ ๕ ครอบงำ และรู้ทางออกของนิรวรณ ๕ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริงทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม่ที่มีได้สาธยายมานาน ก็แจ่มแจ้งได้ ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย และมีอุปมาต่างๆ ตรงข้ามกับที่ได้กล่าวแล้ว<sup>21</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย อุปกิเลสแห่งทอง ๕ อย่างต่อไปนี้ ของเป็อนปนเข้าด้วยแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้ไม่นุ่ม ไม่ควรแก่งาน ไม่สุกปลั่ง เพราะ ไม่เหมาะที่จะนำไปทำอะไรๆ; ๕ อย่างเป็นไฉน? ได้แก่ เหล็ก โลหะอื่น ดีบุก ตะกั่ว และเงิน...

“เมื่อใด ทองพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพนุ่ม ควรแก่งาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ เหมาะที่จะนำไปทำอะไรๆ ได้ดี กล่าวคือ ช่างทองต้องการทำเครื่องประดับชนิดใดๆ จะเป็นแหวน ตุ่มหู สร้อยคอ หรือสุวรรณมาลา ก็ตาม ย่อมสำเร็จผลที่ต้องการ ฉันท

<sup>21</sup> ส.ม.๑๗/๖๐๒-๖๒๔/๑๖๗-๑๗๔; อภ.ปญจก.๒๒/๑๓๓/๒๕๗ (ไม่แจ่มแจ้ง หมายถึงนึกไม่ออก หรือคิดไม่ออก); อีกแห่งหนึ่ง ตรัสถึงจิตที่ไม่ขุ่นมัว เหมือนห้วงน้ำใส มองเห็นก้อนหิน ก้อนกรวด หอย และปลาที่แหวกว่ายในน้ำ ส่วนจิตที่ขุ่นมัว ก็เหมือนห้วงน้ำขุ่น ที่ตรงกันข้าม (อภ.เอก.๒๐/๔๖-๔๗/๑๐)

“อุปกิเลสแห่งจิตทั้ง ๕ อย่างต่อไปนี้ จิตพัวพันเศร้าหมองเข้าแล้ว ย่อมไม่นุ่มนวล ไม่ควรแก่งาน ไม่ผ่องใส เปราะเสาะ และไม่ตั้งมั่นด้วยดี (ไม่เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ฉะนั้น, ๕ อย่างเป็นไหน? ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทระ อุทฺธัจจุกุกุจจะ และ วิจิกิจฉา...

“เมื่อใด จิตพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพข่อนโยน ควรแก่งาน ผ่องใส ไม่เปราะเสาะ และ ย่อมตั้งมั่นด้วยดี (เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ฉะนั้น เธอจะน้อมจิตไป เพื่อรู้จำเพาะประจักษ์แจ้ง ซึ่งอภิญาญสัจฉิกรณียธรรม (สิ่งที่พึงทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยการรู้เจาะตรง) อย่างใด ๆ ก็ย่อมถึงภาวะที่สามารถเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่...”<sup>22</sup>

มีพุทธพจน์บางแห่ง ตรัสว่า:

“ถ้าภิกษุปราศจากนิวรณ์ทั้ง ๕ และได้เริ่มทำความเพียร ไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ ไม่เลือนหลง กายผ่องคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ว่าจะเที่ยวไปอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนตื่นอยู่ก็ตาม ก็เรียกได้ว่า เป็นผู้มีความเพียร มีใจตັปะปะ ได้เริ่มระดมความเพียรต่อเนืองสม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัว เต็ดเต๋ยแล้ว”<sup>23</sup>

<sup>22</sup> อัง.ปญจก.๒๒/๒๓/๑๗; เทียบ ส.ม.๑๗/๔๗๔/๑๓๑

<sup>23</sup> อัง.จตุกก.๒๑/๑๒/๑๙; ขุ.อิตติ.๒๕/๒๑๗/๓๑๙; การพยายามชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ เป็นความหมายอย่างหนึ่งของหลักธรรมที่เรียกว่า **ชาคริยานุโยค** (การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ หรือการประกอบความตั้ง) ดู อัง.ติก.๒๐/๔๕๕/๑๔๓; วิสุทธิ.ฎีกา ๒/๑๗๓ อ่าง ม.ม.๑๓/๑๓/๑๔

ข้ออุปมาของพระอรชกถาจารย์เกี่ยวกับสมาธินี้ ก็น่าฟัง ท่านว่าสมาธิทำให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ ทำให้องค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับมัน ผันผาย ประสานกันอยู่ ไม่พราว ไม่ฟุ้งกระจาย เหมือนน้ำผืนที่ประสานแบ่งเข้าเป็นก้อนเดียว และทำให้จิตสลับต่ออย่างนิ่งแน่วมั่นคง เหมือนเปลวเทียนในที่สงบลม ติดยไฟอยู่ สงบนิ่ง ลูกใหม่ไปเรื่อยๆ ส่องแสงสว่างสม่ำเสมอเป็นอย่างดี<sup>24</sup>

## จ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ:

### มองอย่างทั่วไป

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้น เป็นที่ชัดเจน ดังได้กล่าวมาแล้วบ่อยๆ ว่า เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี

พูดอย่างง่ายๆ ว่า *สมาธิเพื่อปัญญา* ดังบาลีที่เคยอ้างแล้วว่า “สมาธิ เพื่ออรรถคือยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิ เพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง)”<sup>25</sup> บ้าง “สมาธิ มียถาภูตญาณทัสสนะ เป็นอรรถ เป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น)”<sup>26</sup> บ้าง “จิตตวิสุทธิตี เพียงแต่มีทิวฏฐิติวสุทธิเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)”<sup>27</sup> บ้าง

อีกทั้งอาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนี้ มาสนับสนุนด้วย

<sup>24</sup> ดู สงคณี อ.๒๐๙; วิสุทฺธิ.๓/๓๗; วิสุทฺธิ.ฎีกา ๑/๑๕๗; ๓/๑๐๔.

<sup>25</sup> วินย.๘/๑๐๘๔/๔๐๖ (เคยอ้าง)

<sup>26</sup> อัง.ทสก.๒๔/๑/๒ (เคยอ้าง)

<sup>27</sup> ม.ม.๑๒/๒๙๘/๒๙๕ (เคยอ้าง)



“สมาธิที่ศีลปมรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีขานิสงส์มาก,  
ปัญญาที่สมาธิปมรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีขานิสงส์มาก,  
จิตที่ปัญญาปมรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยชอบเทียว จาก  
อาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ”<sup>28</sup>

แม้ว่าสมาธิจะมีความมุ่งหมายดังกล่าวมานี้ก็จริง แต่สมาธิก็ยังมียุทธประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากจุดมุ่งหมายนั้นอีก ประโยชน์บางอย่าง เป็นผลพลอยได้ ในระหว่างการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายของสมาธินั่นเอง บางอย่างเป็นประโยชน์ส่วนพิเศษออกไป ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนยิ่งกว่าธรรมดา บางอย่างเป็นประโยชน์ที่เกื้อกูล แม้แก่ท่านที่ได้บรรลุจุดหมายของสมาธิเสร็จสิ้นไปแล้ว

โดยสรุป พอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ ดังนี้

**ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย หรืออุดมคติทางธรรม:**

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกข์ทั้งปวง

๑) ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสนะ ดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒) ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ

<sup>28</sup> เช่น ที่.ม.๑๐/๗๗/๘๙

### ข. ประโยชน์ในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย

ข้อนี้เป็นเรื่องของผลสำเร็จอย่างสูงทางจิต เรียกสั้นๆ ว่า *ประโยชน์ในด้านอภิญญา* ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

### ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ

ตัวอย่างในข้อนี้ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามเป็นจริง

(คนมีนิรวรณ มีลักษณะตรงข้าม เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วู่วาม วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลุกลี้ลุลน หรือหงอยเหงา เคร่ำซิม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล)

สมาธิเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่า มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต

ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด สงบ หายกระวนกระวาย ยั้งหยุดจากความมกัลดกัล์มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบาย และมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก

ประโยชน์ข้อนี้ อย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติ ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลาย เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมณียะ แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อ ๑) มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกัน และมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไป เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัว ครั้นเสียใจ ไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจ รุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้

ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกาย ก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้น กลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้<sup>29</sup>

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิม ผิพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้ มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลง ใน การที่จะทำใหร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุธรรมแล้ว มีปิติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมือเดียว แต่ผิพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต<sup>30</sup>

ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่าง เป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกั๊กกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้

<sup>29</sup> เช่น ที่.ม.๑๐/๕๓/๑๑๗; ส.ส.๑๕/๑๒๒/๓๘; ๑๓๐/๓๕; ส.ม.๑๕/๗๐๕/๒๐๓

<sup>30</sup> ส.ส.๑๕/๒๒/๗

ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทัน  
สภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย<sup>31</sup>

**ฉ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ:  
สรุปตามประเภทของสมาธิภาวนา**

ถ้าสรุปตามพระบาลี การฝึกอบรมเจริญสมาธิ มีวัตถุประสงค์ที่จะ  
นำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔  
อย่าง ดังนี้ คือ

๑. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป  
เพื่อทิวสุทธธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

๒. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป  
เพื่อการได้ญาณที่สี่สนะ

๓. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป  
เพื่อสติและสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป  
เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย”<sup>32</sup>

<sup>31</sup> สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการทางจิต  
ขั้นต่ำสุด ทุกข์กาย ข้ำทุกข์ใจ คือ ผลต่อกาย กระทบจิตด้วย พอไม่สบายกาย ใจ  
พลอยไม่สบายด้วย ข้ำเติมตัวเองให้หนักขึ้น  
ขั้นกลาง ทุกข์กาย อยู่แต่กาย คือ จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้ ความทุกข์ความ  
ไม่สบายมีอยู่แค่นั้น ก็รับรู้ตามที่เห็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม  
ขั้นสูง ใจสบาย ช่วยกายคลายทุกข์ คือ เมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บ  
ไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็ง และคุณภาพที่ดีงามของจิต  
ส่งผลตีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย

<sup>32</sup> อภ. จตุกก. ๒๑/๔๑/๕๗; ที. ป. ๑๑/๒๓๓/๒๓๓

**แบบที่ ๑** บาลีขยายความว่า ได้แก่ ฌาน ๔ ข้อ นี่ก็คือ การเจริญ ฌานในลักษณะที่พูดอย่างชาวบ้านว่าเป็นวิหิตาความสุขแบบหนึ่ง ตามหลัก ที่แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ชั้น<sup>๓๓</sup> ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สุข ในรูปฌาน ๔ ชั้น สุขในรูปฌาน ๔ ชั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อ เป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ทิฏฐุธรรมสุขวิหาร

**แบบที่ ๒** บาลีขยายความว่า ได้แก่การมนสิการอาโลกัญญา (กำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิฐานทิวาสัญญา (กำหนดหมายว่าเป็น กลางวัน) เหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน มีใจเปิดโล่ง ไม่ถูก (นิวรรณ์) กั้นบัง ผิดให้เป็นจิตที่มีความสว่าง

อรรถกถาอธิบายว่า การได้ญาณทัสสนะในที่นี้ หมายถึงการได้ ทิพยจักขุ และท่านกล่าวว่า ทิพยจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิญญาทั้ง ๕ (อีก ๔ คือ อธิวิริย ทิพยโสต เจโตปริยญาณ และปุพเพนิวาสานุสติญาณ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียว หมายคลุมถึงโลกียอภิญญา หกทั้ง ๕ ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อ ผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้ง อธิปาฏิหาริย์

**แบบที่ ๓** คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน ดังที่บาลีไขความไว้ว่า เวทนา สัญญา และวิตกทั้งหลาย จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยรู้ชัด

**แบบที่ ๔** บาลีขยายความว่า ได้แก่ การเป็นอยู่โดยมีปัญญาทอดู รู้ทันอยู่เสมอ ถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ว่า รูป เป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูป เป็นดังนี้ ความดับไปของรูป เป็น ดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้

<sup>33</sup> เช่น ม.ม. ๑๓/๑๐๐/๓๖; ส.ส.พ. ๑๘/๔๑๓/๒๗๘

มองอย่างกว้างๆ แบบที่ ๔ นี้ ก็คือ การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ อาสวักขยญาณ หรือวิชชาวิมุตติ<sup>34</sup>

ตามคำอธิบายของอรรถกถา จะเห็นว่า ประโยชน์อย่างข้อที่ ๑ และ ๒ เป็นด้านสมถะ ส่วนประโยชน์อย่างข้อที่ ๓ และ ๔ เป็นด้านวิปัสสนา

ประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น แม้จะไม่มีระบุไว้ในพระบาลีนี้ ก็พึงเห็นว่า เป็นประโยชน์พลอยได้สืบเนื่องออกไป ซึ่งพึงได้รับในระหว่างการปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ ๔ อย่างนี้บ้าง เป็นข้อปลีกย่อยกระจายออกไป ไม่ต้องระบุไว้ให้เด่นชัดต่างหากบ้าง

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือ ผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนา หรือการฝึกเจริญสมาธิไว้เหมือนกัน ดังที่แสดงไว้ในวิสุทธิมรรค มี ๕ ประการ คือ<sup>35</sup>

**๑) เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐุธรรมสุขวิหาร)**

ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือ ระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภูมิธรรมใดๆ ต่อไปอีก อ้างพุทธพจน์ว่า

“ฌานเหล่านี้ เรียกว่าเป็นทิฏฐุธรรมสุขวิหาร ในอริยวินัย (ระบอบของอริยชน หรือแบบแผนของพระอริยะ)”<sup>36</sup>

<sup>34</sup> ดูคำอธิบายของอรรถกถา ที่ ที.อ.๓/๒๕๗; อัง.อ.๒/๓๓๖; ม.อ.๒/๓๑๒, และพึงเปรียบเทียบ กับ อัง.ติก.๒๐/๒๒๖/๕๖ และ อัง.ฉก.๒๒/๓๐๐/๓๖๑ ด้วย.

<sup>35</sup> วิสุทธิ.๒/๑๙๕-๖

<sup>36</sup> ม.ม.๑๒/๑๐๒/๗๓

**๒) เป็นบาท หรือเป็นปทัฏฐฐาน แห่งวิปัสสนา**

ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา ก็ได้ หรือขั้นอุปจาระก็พอได้ แต่ไม่โปร่งนัก ประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปุถุชน อ่างพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”<sup>37</sup>

**๓) เป็นบาท หรือเป็นปทัฏฐฐาน แห่งอภิญญา**

ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับผู้ได้สมบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อ่างพุทธพจน์ว่า

“จิตนุ่มนวลควรแก่งาน...จะน้อมจิตไป เพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา อย่างใด ๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ในเมื่อเหตุมีอยู่”<sup>38</sup>

**๔) ทำให้ได้ภวิเศษ**

ข้อนี้ หมายถึงการเกิดในภพที่ดีที่สูง เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก อ่างพุทธพจน์ว่า

“เจริญปฐมฌานขึ้นปริตตฤคคแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปารีสัชชา”<sup>39</sup>

อย่างไรก็ดี แม้สมาธิขั้นอุปจาร ก็ให้ถึงภวิเศษ คือกามาวจรสวรรค์ ๖ ได้

**๕) ทำให้เข้านิโรธสมบัติได้**

ข้อนี้ เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ (พระอรหันต์ หรือ พระอนาคามี) ผู้ได้สมบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อ่างญาณในนิโรธสมบัติ ในปฏิสัมภิทามัคค์<sup>40</sup>

<sup>37</sup> ส.ช. ๑๗/๒๗/๑๘

<sup>38</sup> อัง.ติก. ๒๐/๕๕๒/๓๓๑

<sup>39</sup> อภิ. วิ. ๓๕/๑๑๐๗/๕๗๐



## ข. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ: ในแง่ช่วยป้องกันความไขว้เขว

ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้จะช่วยป้องกัน และกำจัดความเข้าใจผิดพลาดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ และชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมาก เช่น ความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัว ไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังคม หรือว่า ชีวิตพระสงฆ์ เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังคม

ข้อพิจารณาต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์ ในการป้องกัน และกำจัดความเข้าใจผิดที่กล่าวแล้วนั้น

- สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย มิใช่เป็นตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไปจากสังคม เพื่อฝึกอบรมช่วงพิเศษระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงออกมามีบทบาททางสังคมตามความเหมาะสมของตนต่อไป อีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไป ก็มิใช่จะต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมาย เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตา เป็นต้น
- ตามหลักฐาน เช่นที่ทรงแสดงไว้ในหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น บุคคลบางคน อาจใช้เวลาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น อย่างจริงจังต่อเนื่องกัน เพียง ๗ วัน เท่านั้น ก็บรรลุอรหัตผลได้ สำหรับท่านที่สำเร็จผลเช่นนี้แล้ว การใช้สมาธิต่อจากนั้นไป ตามปกติก็คือ เพื่อประโยชน์ในข้อที่ภิกษุธรรมสุขวิหาร โดยที่เวลาที่เหลืออยู่มากมายในชีวิต ก็ใช้ให้เป็นไปตามพุทธพจน์ที่เป็นหลักมาแต่ดั้งเดิม คือ “จรต ภิกขเว จาริกัม พุชฺชนหิตาย พุชฺชนสุขาย โลกานุกมปาย – ภิกษุทั้งหลาย จงจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขของพหูชน เพื่อเกื้อการุญต์แก่ชาวโลก”

<sup>40</sup> พ.ปฏิ.๓๑/๒๒๕/๑๔๗

- การดำเนินปฏิบัติทาของพระสงฆ์ ขึ้นต่อความถนัด ความเหมาะสม ของลักษณะนิสัย และความพอใจส่วนตนด้วย บางรูปอาจพอใจและเหมาะสมที่จะอยู่ป่า บางรูปถึงอยากไปอยู่ป่า ก็หาสมควรมิ มีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้ภิกษุบางรูปไปปฏิบัติธรรมในป่า<sup>41</sup> และแม้ภิกษุที่อยู่ป่า ในทางพระวินัยของสงฆ์ ก็ทำได้อนุญาตให้ตัดขาดจากความรับผิดชอบทางสังคมโดยสิ้นเชิง อย่างฤาษีไซไฟโรไม<sup>42</sup>
- ประโยชน์ของสมาธิและฌานที่ต้องการในพุทธธรรม ก็คือ ภาวะจิตที่เรียกว่า “นุ่มนวล ควรแก่งาน” ซึ่งจะนำมาใช้เป็นที่ปฏิบัติการของปัญญาต่อไปดังกล่าวแล้ว ส่วนการใช้สมาธิและฌานเพื่อประโยชน์อื่นจากนี้ ถือเป็นผลได้พิเศษ และบางกรณีกลายเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนับสนุน

ตัวอย่างเช่น ผู้ใดบำเพ็ญสมาธิเพื่อต้องการอิทธิปาฏิหาริย์ ผู้นั้นชื่อว่าตั้งความดำริผิด อิทธิปาฏิหาริย์นั้น อาจก่อให้เกิดผลร้ายได้มากมาย เสื่อมได้ และไม่ทำให้บรรลุจุดหมายของพุทธธรรมได้เลย<sup>43</sup>

ส่วนผู้ใดปฏิบัติเพื่อจุดหมายทางปัญญา ผ่านทางวิธีสมาธิ และได้อิทธิปาฏิหาริย์ด้วย ก็ถือเป็นความสามารถพิเศษไป

<sup>41</sup> ดู อ.ทสก.๒๔/๓๓/๒๑๖; ม.ม.๑๒/๒๓๔-๒๔๒/๒๑๒-๒๑๔; ม.ญ.๑๔/๒๓๐/๑๖๒

<sup>42</sup> ให้พิจารณาจากวินัยบัญญัติ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคฤหัสถ์ ในด้านการเลี้ยงชีพ เป็นต้น และบทบัญญัติให้พระภิกษุทุกรูป มีส่วนร่วม และต้องร่วม ในสังฆกรรม อันเกี่ยวกับการปกครองและกิจการต่างๆ ของหมู่คณะ

<sup>43</sup> ขอให้นึกถึงกรณีของพระเวททัต และนักบวชก่อนสมัยพุทธกาล

อย่างไรก็ดี แม้ในกรณีปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่ถูกต้อง แต่ตราบได้ที่ยังไม่บรรลุจุดหมาย การได้อธิปาฏิหาริย์ย่อมเป็นอันตรายได้เสมอ<sup>44</sup> เพราะเป็นเหตุให้เกิดความหลงเพลิน และความติดหมกมุ่น ทั้งแก่ตนและคนอื่น และอาจเป็นเหตุพอกพูนกิเลส จนถ่วงให้ดำเนินต่อไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์มากมาย แต่ไม่ทรงสนับสนุนการใช้อิทธิปาฏิหาริย์ เพราะไม่ใช่วิถีแห่งปัญญา และความหลุดพ้นเป็นอิสระ ตามพุทธประวัติ จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ในกรณีเพื่อระงับอิทธิปาฏิหาริย์ หรือเพื่อระงับความอยากในอิทธิปาฏิหาริย์

- สำหรับท่านผู้ฝึกอบรมก้าวหน้าไปในมรรคแล้ว หรือสำเร็จจุดหมายแล้ว มักนิยมใช้การเจริญสมาธิชั้นฌาน เป็นเครื่องพักผ่อนอย่างสุขสบายยามว่าง ดังเช่นพระพุทธองค์เอง แม้จะเสด็จจาริกสั่งสอนประชาชนจำนวนมาก เกี่ยวข้องกับคนทุกชั้นวรรณะ และทรงปกครองคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ แต่ก็ทรงมีพระคุณสมบัติอย่างหนึ่ง คือ ฌายี และ ฌานลีสี<sup>45</sup>

<sup>44</sup> เป็นปถวิโพร คืออุปสรรคอย่างหนึ่ง ของวิปัสสนา (วิสุทธิ.๑/๑๒๒)

<sup>45</sup> เช่น ม.ม.๑๒/๘๒/๗๘; ม.ญ.๑๔/๑๑๖/๙๘ (พึงสังเกตตามเรื่อง ในคัมภีร์รุ่นหลังๆ กล่าวถึงพวกฤๅษีไซไฟรก่อนสมัยพุทธกาล ที่เจริญฌานได้เก่งกล้า นิยมเอาฌานเป็นกีฬา จึงมีศัพท์เรียกว่า ฌานกีฬา ซึ่งหมายความว่า ฌานเป็นเครื่องเล่นสนุก หรือสิ่งสำหรับหาความเพลิดเพลินยามว่าง ของพวกนักพรต (เช่น ขุ.อป.๓๒/๓/๒๖; อัง.ย.๑/๓๓๐; ธ.ย.๘/๑๘; ข.ย.๓/๗๑, ๑๘๖; ข.ย.๔/๒, ๑๐๗, ๒๘๒, ๓๑๓)

ที่กล่าวถึงพระปัจเจกพุทธเจ้า (ส.ย./๒๓๙; อัง.ย.๑/๑๘๘) และพุทธสาวกที่ยังไม่บรรลุอรหัตตผล (ธ.ย.๗/๘๑; สุตต.ย.๑/๑๙) ว่าเล่นฌาน ก็มีบ้าง แต่ที่กล่าวถึงพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ ว่าเล่นฌานกีฬา ยังไม่พบเลย

เรื่องนี้ ควรเป็นข้อสังเกตเกี่ยวกับความแตกต่างในการดำเนินชีวิตว่า วิถีชีวิตแบบใดเป็นที่พึงประสงค์ในพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบใด เหมาะกัน หรือยอมให้ได้ สำหรับผู้ที่พัฒนาอยู่ในระดับไหน

หมายความว่า ทรงนิยมนาน ทรงพอพระทัยประทับในฉาน แทนการพักผ่อนอย่างธรรมดาในโอกาสว่าง เช่นเดียวกับพระสาวกเป็นอันมาก อย่างที่เรียกว่าทิวฐธรรมสุขวิหาร คือ เพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ดังที่ปรากฏว่าทรงปลีกพระองค์ไปอยู่ในที่สงบเป็นเวลานานๆ ถึง ๓ เดือน<sup>46</sup> เพื่อเจริญสมาธิ ก็เคยมี

การนิยมหาความสุขจากฉานนี้ บุคคลใดจะทำแต่ไหนเพียงใด ย่อมเป็นเสรีภาพส่วนบุคคล แต่หากความติดชอบมากนั้น กลายเป็นเหตุละเลยความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ย่อมถูกถือเป็นเหตุตำหนิได้ ถึงแม้จะเป็นความติดหมกมุ่นในขั้นประณีต

กล่าวโดยพื้นฐาน ระบบชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ว่าตามหลักบทบัญญัติในทางวินัย ย่อมถือเอาความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเป็นหลักสำคัญ ความเจริญรุ่งเรืองก็ดี ความเสื่อมโทรมก็ดี ความตั้งอยู่ได้และไม่ได้ก็ดี ของคณะสงฆ์ ย่อมขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่รับผิดชอบต่อส่วนรวมนั้นเป็นข้อสำคัญ

เมื่อมองโดยรวม ในขั้นสูงสุด ย่อมเห็นชัดว่า สำหรับพระพุทธเจ้า และท่านที่ปฏิบัติถูกต้อง สมาธิมาช่วยหนุนการบำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์สุขของพหุชน

---

<sup>46</sup> ดู ส.ม.๑๙/๑๓๖๓/๔๑๒

## วิธีเจริญสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามหลัก วิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย

อย่างไรก็ดี แม้ว่าสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุด จะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา คือความ หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่ เพียงพอที่จะให้ได้ผลสำเร็จทางจิต ที่เป็นส่วนพิเศษออกไป คืออภิญญา ขั้นโลกีย์ต่างๆ มีอิทธิปาฏิหาริย์ เป็นต้น

นอกจากนั้น การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อน ก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อย ไม่แข็งแรง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อยๆ เสริมกำลังข้างหน้า ก็สู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลย ไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วย ก็ยิ่งยาก หรือปัญญาแก่ไป บางทีก็พาให้ฟุ้งซ่านเสียอีก<sup>47</sup> ดังนั้น จึงนิยมที่จะฝึกพัฒนาเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อน ไม่ มากก็น้อย แม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้านพลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญา อะไร แต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคงพอสมควร ในการเจริญปัญญาต่อไป

เรื่องที่ว่านี้ ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริง จะเห็นชัดยิ่งขึ้น คนบางคน ถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย หรือมีคนอื่นเดินผ่านไปผ่านมา จะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลย ที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอะไรอย่างลึกซึ้ง เป็นอันไม่ต้องพูดถึง แต่คนบางคนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่า แม้จะมีเสียงต่างๆ รบกวนรอบด้าน มีคนพลุกพล่านจอแจ ก็สามารถให้ความสนใจพิจารณาทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาได้อย่างปกติ

<sup>47</sup> ดู วิสุทธิ. ๑/๑๖๕ (เค้า วินย. ๕/๒/๗; อัง. ฌก. ๒๒/๓๒๖/๔๒๐)

บางคนมีกำลังจิตเข้มแข็งมาก แม้อยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัว ก็ไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญามองการณ์และคิดการต่างๆ อย่างเป็นผลดี ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

ดังมีเรื่องเล่าว่า พระเจ้าเนโปเลียนที่ ๑ แห่งฝรั่งเศส ทรงมีพลังจิตสูง ทรงประสงค์คิดเรื่องไหนเวลาใด ก็ทรงคิดเรื่องนั้นเวลานั้น ไม่ทรงประสงค์คิดเรื่องใด ก็ไม่คิดเรื่องนั้น เปรียบสมองเหมือนมีลื่นชักจัดแยกเก็บเรื่องต่างๆ ไว้เป็นพวงๆ อย่างมีระเบียบ ชักออกมาใช้ได้ตรงเรื่องตามต้องการ แม้ทรงอยู่ในสนามรบ ท่ามกลางเสียงปืนเสียงระเบิดก็ก้อง เสียงคนเสียงม้าศึกวุ่นวายสับสน ก็ทรงมีพระกิริยาอาการสงบ คิดการได้เฉียบแหลมเหมือนในสถานการณ์ปกติ หากทรงประสงค์จะพักผ่อน ก็ทรงบรรทมหลับได้ทันที ต่างจากคนสามัญจำนวนมากที่ไม่ได้ฝึก เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น อย่าว่่าแต่คิดการใดๆ เลย แม้แต่เพียงจะควบคุมจิตใจให้อยู่ที่ ก็ไม่ได้ มักจะขวัญบิน ใจไม่อยู่กับเนื้อตัว ตื่นเต้นไม่เป็นกระบวนการ

เรื่องเล่านี้ แม้จะยังไม่พบหลักฐาน แต่ในกรณีทั่วไป ทุกคนก็คงพอจะมองเห็นได้ถึงความแตกต่าง ระหว่างคนที่กำลังจิตเข้มแข็ง กับคนที่จิตใจอ่อนแอ เรื่องพระเจ้าเนโปเลียนที่เล่ากันมานั้น ก็มีใช้เรื่องอัศจรรย์เลย หากเทียบกับตัวอย่างในคัมภีร์ เช่น อาฟารดาบส กาลามโคตร ระหว่างเดินทางไกล นั่งพักกลางวันอยู่ใต้ร่มไม้แห่งหนึ่ง มีกองเกวียนประมาณ ๕๐๐ เล่ม ผ่านไปใกล้ๆ ท่านก็มีได้เห็น ไม่ได้ยินเสียงกองเกวียนนั้นเลย

พระพุทธเจ้า คราวหนึ่ง ขณะประทับอยู่ ณ เมืองอาตุมา มีฝนตกหนักมาก ฟ้าคะนอง เสียงฟ้าผ่า ครืนครืนสนั่นไหว ชาวนาสองพี่น้อง และโคสี่ตัว ถูกสายฟ้าฟาดสิ้นชีวิต ใกล้ที่ประทับพักอยู่นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงอยู่ด้วยวิหัตธรรมอันสงบ ไม่ทรงได้ยินเสียงทั้งหมดนั้นเลย<sup>48</sup>

<sup>48</sup> ที่.ม.๑๐/๑๒๐-๑/๑๔๒-๓

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งตรัสว่า ผู้ที่ฟ้าผ่า ไม่สะดุ้ง ก็มีแต่พระอรหันต  
ชีนาสพ ช้างอาชาไนย ม้าอาชาไนย และพญาสีหราช<sup>49</sup> ในหมู่คนสามัญ  
กำลังใจ กำลังปัญญา ความแน่วแน่นคงของจิต ก็ยังแตกต่างกันออกไป  
เป็นอันมาก

สำหรับคนส่วนใหญ่ ซึ่งกำลังความมั่นคงของจิตก็ไม่มาก กำลัง  
ปัญญาก็ไม่เฉียบแหลมนัก อาจารย์ใหญ่หลายคนจึงเห็นว่า ถ้าไม่  
เตรียมจิตที่เป็นสนามทำงานของปัญญาให้พร้อมดีก่อน โอกาสที่จะแห่ง  
ตลอดสังขารด้วยโลกุตระปัญญา ย่อมเป็นไปได้ยากยิ่ง ท่านจึงเน้นการ  
ฝึกจิตด้วยกระบวนการสมาธิภาวนาให้เป็นฐานไว้ ก่อนเจริญปัญญาอย่าง  
จริงจังต่อไป

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น แม้ว่าโดยหลักการ จะพูดได้สั้นนิด  
เดียว แต่ในด้านวิธีการ มีเนื้อหารายละเอียดมากมาย ยิ่งถ้าพูดต่อออกไป  
จนถึงการใช้สมาธิ (คือจิตที่เป็นสมาธิ) นั้น เป็นสนามปฏิบัติกิจการของ  
ปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วย  
แล้ว ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก มีขอบเขตกว้างขวาง รวมเรียกว่า สมถะ  
และวิปัสสนา ซึ่งควรจะเขียนแยกไว้เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก แต่  
เฉพาะในที่นี้ ยังมีใช้ฐานะที่จะทำเช่นนั้น จึงจะกล่าวไว้แต่หลักสำคัญ  
กว้างๆ พอเป็นคำให้เห็นแนวทาง

---

<sup>49</sup> อัง.พฎ.๒๐/๓๐๒-๔/๙๗

### ๑) การเจริญสมาธิแบบธรรมดาพาไปเอง

การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมดาของธรรมชาติ หรือธรรมดาพาไปโดยไม่ต้องคิดตั้งใจ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้มากมายหลายแห่ง สำคัญของกระบวนการนี้คือ กระทำสิ่งที่ตั้งงมอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปีติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ ความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความชื่นบานบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอิมใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่าย ดังนี้

ปราโมทย์ → ปีติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

หลักทั่วไปมีอยู่อย่างหนึ่งว่า การที่กระบวนการเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ตามปกติจะต้องมีศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไป ศีลนั้นก็หมายเอาเพียงแค่การที่มีได้ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดใครมา ที่จะเป็นเหตุให้ใจคอรุ่นวายคอยระแวงหวาดหวั่นกลัวโทษ หรือเดือดร้อนใจในความผิดความชั่วร้ายของตนเอง มีความประพฤตีสัจจริตปกติดีเป็นที่สบายใจของตน ทำให้เกิดความเป็นปกติพอใจมันใจตัวเองได้

ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปราโมทย์ ก็มีได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤตีดงามสุจริตของตนเองแล้ว เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจระลึกถึงการทำงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่นๆ อาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณาแล้ว เกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมาย แล้วเกิดความปลาบปลื้มชื่นใจพอใจขึ้นมา ก็ได้ทั้งสิ้น<sup>50</sup>

<sup>50</sup> ระลึกถึงสิ่งดีงาม หรือความดีที่ได้ทำ เช่น วินย.๕/๑๕๓/๒๑๓; ม.ญ.๑๒/๔๕/๖๘; อัง.ฉก.๒๒/๒๘๑/๓๑๗; อัง.ทสก.๒๔/๒๑๘/๓๕๕; พิจารณาธรรมเกิดความเข้าใจ เช่น ที.ปา.๑๑/๔๕๕



องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐาน หรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือ ความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเป็นแบบไว้มอบว่า “สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยตี” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ขอยกตัวอย่างความเต็มมาดูลักษณะหนึ่ง

“(เมื่อเชษฐเจ้าจรรณภูเจ้าจรรวม) ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติ กายย่อมผ่อนคลายสงบ ผู้มีกายผ่อนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”<sup>51</sup>

อย่างไรก็ตาม ว่าที่จริง การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือหลักทั่วไปของการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นแกนกลางของวิธีฝึกทั่วไปถึงขั้นก่อนจะได้ฌานนั่นเอง ในที่นี้ยังไม่กล่าวถึงรายละเอียดใดๆ จึงยุติเพียงนี้ก่อน

## ๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่าง คือ **ฉันทะ** (ความพอใจ) **วิริยะ** (ความเพียร) **จิตตะ** (ความมีใจจดจ่อ) และ **วิมังสา** (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้ง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน

อิทธิบาทนั้น พระพุทธเจ้าตรัสพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ

๓๒๙; พุ.ปฏิ.๓๑/๑๘๓/๑๒๖; ที.ปา.๑๑/๓๐๒/๒๕๕; อัง.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๒; มองเห็นความหมัดจดในจิตใจของตน เช่น ที.ส.๙/๑๒๗/๙๘; ๓๘๓/๓๑๐; ม.ม.๑๒/๔๘๒/๕๑๖; ผลสืบเนื่องจากศีล เช่น ส.สพ.๑๘/๑๔๔/๙๘; ๖๖๘/๔๓๓; อัง.ทส.๒๔/๒๐๙/๓๓๖; ความไม่ประมาท ส.ม.๑๙/๑๖๐๒/๕๐๑; ตามแนวโพชฌงค์ เช่น ม.อ.๑๔/๒๙๐/๑๙๗; ส.ม.๑๙/๓๗๓-๓๘๐/๙๘-๑๐๐; อภิ.วิ.๓๕/๕๕๓/๓๐๖; อาคัยนิมิต เช่น ส.ม.๑๙/๗๑๗-๘/๒๐๗-๘.

<sup>51</sup> ที.ปา.๑๑/๓๐๒/๒๕๕; อัง.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๒ (ข้อความในวงเล็บ แสดงเหตุให้เกิดปราโมทย์ในกรณีนี้ ซึ่งในกรณีอื่นๆ จะแตกต่างกันไปได้ต่างๆ ส่วนความนอกวงเล็บ คือหลักทั่วไป)

สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยนัยนี้ จึงมีสมาธิ ๔ ข้อ คือ<sup>52</sup>

๑. **ฉันทสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่
๒. **วิริยสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่
๓. **จิตตสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่
๔. **วิมังสาสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่

อนึ่ง สมาธิเหล่านี้ จะเกิดมีควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า “ปธานสังขาร” ซึ่งแปลว่าสังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง ขอแปลง่ายๆ ว่า ความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ หรือความเพียรสร้างสรรค์ (ได้แก่ ความเพียรซึ่งทำหน้าที่ ๔: กั้น-ละ-เจริญ-รักษา ที่เรียกว่า “ปธาน ๔” นั่นเอง)

สมาธิเกิดจาก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือจากความมีใจรักพากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใ้ปัญญาสอบสวนได้อย่างไร มีแนวที่จะเข้าใจ ดังนี้

๑. **ฉันทะ** ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใ้รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย พุดง่ายๆ ว่า รักงาน และรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปทางธรรมว่า ความรักใคร่ใ้ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำ หรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยากให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุดของมัน หรืออยากใ้ภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ ของงานนั้นๆ เกิดมีเป็นจริงขึ้น อยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่ดีงามนั้น

<sup>52</sup> เช่น ส.ม.๑๙/๑๑๕๐/๓๔๓ (ดูบาฬีที่ยกมาแสดงข้างหน้า); อ้างใน วิสุทธิ.๑/๑๑๑

ความอยากที่เป็น**ฉันทะ**นี้ เป็นคนละอย่างกับความอยากได้สิ่งนั้นๆ มาเสพ หรืออยากเอามาเพื่อตัวตนในรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็น **ตัณหา** ความอยากของฉันทะนั้น ให้เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อเห็นสิ่งนั้นๆ งานนั้นๆ บรรลุความสำเร็จ เข้าถึงความสมบูรณ์ อยู่ในภาวะอันดีงามของมัน

อาการของความอยากที่เป็น**ฉันทะ**นี้ ขยายความว่า ขณะเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้น กำลังเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ก็เกิดปีติ เป็นความเอิบอímใจ ครั้นถึงหรืองานที่ทำการบรรลุจุดหมาย ก็ได้โสมนัส มีความสุข เป็นความจำชื่นใจ ที่พร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระ

ส่วนความอยากของ**ตัณหา** ให้เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อได้สิ่งนั้นมาให้ตนเสพเสวยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่ของขยายของตัวตน เป็นความจำชื่นใจที่เศร้าหมอง หมกหมักตัว กัดกันกัดตนไว้ในความคับแคบ และมักติดตามมาด้วยความหวงแหนห่วงกังวลเศร้าเสียดาย และหวั่นกลัวหวาดระแวง<sup>53</sup>

เมื่อเด็กเล็กๆ คนหนึ่งอยู่ตามลำพัง เด็กนั้นอาจกำลังเขียนภาพอย่างประณีตบรรจงด้วยใจรัก ตั้งใจให้ภาพนั้นดีงามสมบูรณ์ที่สุด หรืออาจกำลังเอาของเล่นที่เป็นชิ้นส่วนมาต่อเข้าเป็นรูปร่างต่างๆ อย่างระมัดระวังให้เรียบร้อยดีที่สุดในรูปร่างที่หมายใจไว้นั้น เด็กนี้มีความสุขเมื่องานเขียน หรืองานต่อชิ้นส่วนนั้น ดำเนินไปด้วยดี มีความสำเร็จทีละน้อยๆ ไปเรื่อยๆ ยิ่งเมื่อการเขียนหรือต่อชิ้นส่วนนั้นเสร็จสิ้นบรรลุจุดหมาย เขาจะดีใจ มีความสุขมาก อาจถึงโลดเต้น

เด็กนี้ทำงานนั้น ด้วยจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น พุ่งตรงต่อจุดหมาย เขามีความสุขด้วยงานและความสำเร็จของงานนั่นเอง เป็นความสุขที่มีใช้เกิดจากการเสพเสวยรสสิ่งใด ไม่จำเป็นต้องอาศัยอามิสตอบแทน และไม่จำเป็นต้องมีใครอื่นมาคอยดูคอยชมพะนอตัวตนของเขา คือไม่ต้องอาศัยรางวัล ทั้งที่เป็นกาม และที่เป็นภาพ

<sup>53</sup> ดูในบทว่าด้วย ปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในภาคัมชฌเนนธรรมเทศนา.

แต่เมื่อทำสำเร็จแล้ว เขาอาจอยากเรียกให้ใครๆ มาดู หรือเอาภาพนั้นไปอวด (เพื่อแค้น) ให้คนอื่นได้ชื่นชมกับความดีงาม ความประณีต สมบูรณ์ของภาพ หรือรูปที่เขาต่อขึ้นนั้นบ้าง

ในกรณีเช่นนี้ ถ้าผู้ใหญ่ที่ดู หรือรับการอวดนั้น จะแสดงความชื่นชมต่อความดีงามสมบูรณ์ของภาพหรือสิ่งนั้นด้วย หรือแสดงความเอาใจใส่ต่อคุณค่าของสิ่งนั้นตามสมควร หรือเสริมบ้างว่า น่าทำอย่างนี้อีก และหนุนให้ทำดียิ่งขึ้นไป ก็น่าจะเป็นการถูกต้องเพียงพอ

แต่การที่จะชม หรือเอาใจใส่เกินไป จนกลายเป็นการหันจากความดีงามความสำเร็จของงานไปเป็นการพะนอ (ความยึดมั่น) ตัวตนของเด็กในรูปใดรูปหนึ่ง น่าจะไม่ถูกต้อง เพราะจะกลายเป็นการแปรฉันทะของเด็กให้กลายเป็นตัณหา เปลี่ยนจากกุศล เป็นอกุศลไป อาจเป็นการสร้างนิสัยเสียให้แก่เด็ก คือเมื่อเกิดมีฉันทะขึ้นเมื่อใด ก็เกิดตัณหาตามมาด้วย ทำให้ฉันทะของเด็กนั้นเป็นปัจจัยของตัณหาสืบต่อไป การฝึกรวมเด็กในลักษณะเช่นนี้ คงจะมีอยู่มีใช้น้อย ถ้าสังคมเป็นเช่นนี้ คนที่จะมีความสุขได้ด้วยฉันทะ จะมีน้อยลง และคนที่จะมีความสุขได้ต่อเมื่อมีการสนองตัณหา จะมีจำนวนมากขึ้น และสังคมก็จะเดือดร้อนมากขึ้น<sup>54</sup>

การที่เด็กอยากชวนคนอื่นมาชื่นชมสิ่งที่พบเห็น หรืออยากอวดแสดงนั้น ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่เป็นความสำเร็จของเด็กเองเท่านั้น แต่จะมีต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป ทั้งที่เป็นของมนุษย์ปรุงแต่ง และที่เป็นธรรมชาติ แม้แต่เม็ดหินกรวดทราย ใบหญ้า และแมลงเล็กๆ ที่เขามองเห็นความดีงามสมบูรณ์แฝงอยู่

<sup>54</sup> มีข้อสังเกตที่เสนอไว้ ซึ่งน่าจะดูกันให้ชัดเพื่อชวนกันแก้ไขว่า คนแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ใกล้ตัวนี้ ดูจะหย่อนจะขาดไปในด้านฉันทะ ส่วนคนตะวันตกเห็นได้ว่ามีฉันทะสูง จึงสร้างความสำเร็จได้ก้าวหน้าไปดีกว่า แต่น่าเสียดายที่เอาฉันทะนั้นไปปรับใช้ตัณหาเสีย จึงก่อปัญหาขึ้นมามากมายในการสร้างความสำเร็จนั้น

ความรู้สึกเช่นนี้จะเห็นได้ไม่ยาก แม้ในผู้ใหญ่ทั่วไป เมื่อมองเห็นธรรมชาติอันงดงาม ผลงานที่ประณีตน่าชื่นชม การแสดงออกของคนซึ่งทำได้อย่างยอดเยี่ยมสมบูรณ์ เป็นต้น คนมักจะอยากชวนคนอื่นให้มาดูมาชม มาสร้างความรู้สึกที่เป็นกุศลอย่างที่ตนได้รับด้วย ในการที่เขาชวนใครๆ นั้น เขามิได้ต้องการจะเสพเสวยอะไร หรือจะเอาอะไรเพื่อตนเอง คนที่ได้มองเห็นคุณค่าความจริงแท้ของธรรม ก็จะมีความรู้สึกทำนองเดียวกันนี้ อันทำให้ธรรมมีคุณสมบัติเป็น เอหิภัสลโก คือ ชวนให้เชิญกันมาดู

ถ้าสามารถปลุกเร้าฉันท์ให้เกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าความดีงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น หรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น เมื่อรักแท้ ก็มอบใจให้ อาจถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้

เจ้า ชุนนาง เศรษฐี พราหมณ์ คนหนุ่มสาวมากมายในพุทธกาล ยอมสละวัง ทรัพย์สมบัติ และโลกามิสมากมาย ออกบวชได้ ก็เพราะเกิดฉันท์ในธรรม เมื่อได้สดับซาบซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้า

แม้คนทั้งหลายที่ทำงานด้วยใจรัก ก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีฉันท์นำแล้ว ก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้น ของงานนั้น ไม่หวังพะวงกับสิ่งล่อเร้า หรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจมุ่งแน่วมันคงในการดำเนินสู่จุดหมาย ไม่ชาน ไม่ส่าย ฉันท์สมาธิจึงเกิดขึ้น และพร้อมกันนั้น ปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ ก็ย่อมเกิดควบคู่มาด้วย

**๒. วิธียะ** ความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิธียะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลู่ถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านี้ปี เท่านี้เดือน เขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทาย ที่จะเอาชนะให้ได้ ทำให้สำเร็จ

ในพุทธกาล มีนักบวชนอกศาสนาหลายท่าน เมื่อสดับพุทธธรรม แล้วเลื่อมใส ขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นได้รับทราบ ว่า ผู้เคยเป็นนักบวชนอกศาสนาจะต้องประพฤติวัตรทดสอบตนเองก่อน เรียกว่าอยู่ปริวาส (ตติยปริวาส) เป็นเวลา ๔ เดือน ก็ไม่ท้อถอย กลับกล้าเสนอตัวประพฤติวัตรทดสอบเพิ่มเป็นเวลาถึง ๔ ปี<sup>55</sup>

ส่วนผู้ขาดความเพียร อยากบรรลุความสำเร็จเหมือนกัน แต่พอได้ยินว่าต้องใช้เวลานานเป็นปี ก็หมดแรง ถอยหลัง ถ้าอยู่ระหว่างปฏิบัติ ก็ฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย ปฏิบัติได้ผลยาก

คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงาน หรือปฏิบัติธรรมระดับใดก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง ฟุ้งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือความเพียร สร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

**๓. จิตตะ** ความมีใจจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ได้แก่ ความมีจิตจดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจ ไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครจะพูดอะไรเรื่องอื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้น งานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุ่ยง่วนอยู่ได้ ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้น ก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมนวันลืมนคืน ลืมกินลืมนอน

ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่แบบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมาก เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

<sup>55</sup> ดูเรื่อง อเจลกัสสป, ที.ส.๓/๒๗๔/๒๒๑; ส.น.๑๖/๕๑/๒๕; สุภัททปริพาชก, ที.ม.๑๐/๑๔๐/๑๗๗; อเจลกัสสป, ม.ม.๑๓/๓๐/๘๖; วัจนโคตตปริพาชก, ม.ม.๑๓/๒๕๗/๒๕๗; มาคัณฑิยปริพาชก, ม.ม.๑๓/๒๕๒/๒๕๗ (ต้นบัญญัติอยู่ที่ วินย.๔/๑๐๐/๑๔๓)

**๔. วิมังสา** ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลยบกพร่อง หรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำ รู้จักทดลอง และคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง

ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวน ชอบทดลอง เมื่อทำอะไร ก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่น คิดว่า ผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ถ้าองค์ประกอบนี้ออกเสีย จะเป็นอย่างไร ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทน จะเกิดผลอย่างไร ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน ฯลฯ

ในการปฏิบัติธรรม วิมังสากษณก็ชอบพิจารณาใคร่ครวญสอบสวน เช่นว่า ธรรมข้อนี้ๆ มีความหมายอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร ควรใช้ในโอกาสอย่างไร ควบคู่สัมพันธ์กับข้อธรรมอื่นข้อใด ปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ค่อยก้าวหน้า อินทรีย์ใดอ่อนไป อินทรีย์ใดเกินไป คนสมัยปัจจุบันอยู่ในสภาพอย่างนี้ ขาดแคลนธรรมข้อใดมาก จะนำธรรมข้อนี้เข้าไป ควรใช้วิธีอย่างไร ควรเน้นความหมายด้านไหน ดังนี้ เป็นต้น

การคิดหาเหตุผลตรองตรวจสอบทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาติดใจตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแล่นดึงแน่วไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลังเรียกว่าเป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีปานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่นๆ

ความจริง อิทธิบาท ๔ อย่างนี้ เกื้อหนุนกัน และมักมาด้วยกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้ว ก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียร ก็เอาใจจดจ่อใฝ่ใจอยู่เสมอ และกระตุ้นเร้าให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง

แต่ที่แยกเป็นแต่ละข้ออย่างนี้ ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่ เป็นตัวนำ เป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆ ในแต่ละกรณี เช่นว่า

เมื่อฟังธรรมด้วยกัน คนหนึ่งชอบศึกษาธรรม ฟังด้วยความรัก ความพอใจในธรรม อยากรู้อยากเข้าใจธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป (หรือแม้ เพียงแต่ชอบใจธรรมที่แสดงในคราวนั้น หรือชอบผู้แสดงคราวนั้น) จึงฟัง ด้วยจิตใจแน่วแน่ ก็มี **ฉันทะ** เป็นตัวเด่น ชักนำสมาธิ และกุศลธรรมอื่นๆ

อีกคนหนึ่งมีนิสัย หรือแม้แต่มีความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เมื่อ พบอะไรที่ควรทำ ก็ต้องสู้ ต้องเอาชนะ ต้องเข้าเผชิญ และต้องทำให้สำเร็จ จึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทาย จะต้องพยายามเข้าใจให้ได้ ก็มี **วิริยะ** เป็นธรรมเด่น

อีกคนหนึ่ง มีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบ ไม่ว่าจะอะไรที่ตนเกี่ยวข้อง ก็ จะต้องใส่ใจเอาจิตจดจ่อติดตาม จึงตั้งใจฟัง เอาจิตติดตามเนื้อความไป ก็มี **จิตตะ** เป็นใหญ่

อีกคนหนึ่ง คิดจะตรวจสอบว่า ธรรมที่แสดงนั้น จริงหรือไม่ ดีหรือไม่ หรือจะค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟัง ฟังไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณา สอบสวนไป ใจจึงแน่วแน่อยู่มากกับธรรมที่ฟัง ก็มี **วิมังสา** เป็นใหญ่

ด้วยเหตุนี้ บางแห่งท่านจึงเรียกอิทธิบาท ๔ นี้ว่าเป็นอธิบดี หรือ อธิปไตย<sup>๕๖</sup> โดยกำหนดเอาภาวะที่เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า ในกรณีนั้นๆ

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือ เอาจาน สิ่งที่ทำ หรือจุดหมายที่ต้องการ เป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดมฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุน สมาธิก็เกิดขึ้น และมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุข และบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

<sup>56</sup> ดู ฎ.ก.ส.๓๔/๑๓๓/๗๙; ฎ.ก.ว.๓๕/๗๗๑/๓๓๒; สังก.ท.๔๑



โดยนัยนี้ ในการปฏิบัติธรรมก็ดี ในการเล่าเรียนศึกษา หรือ ประกอบกิจการงานอื่นใดก็ดี เมื่อต้องการสมาธิ เพื่อให้กิจที่ทำนั้นดำเนิน ไปอย่างได้ผลดี ก็พึงปลุกเร้าและชักจูงอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ให้เกิดเป็นองค์ ธรรมเด่นนำขึ้นสักข้อหนึ่ง แล้วสมาธิ ความสุขสบายใจ และการทำงานที่ ได้ผล ก็เป็นอันหวังได้เป็นอย่างมากว่าจะเกิดมีตามมาเอง พร้อมกันนั้น การฝึกสมาธิ หรือการปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่ง ก็จะมีขึ้นในห้องเรียน ใน บ้าน ในทุ่งนา ในที่ทำงาน และในสถานที่ต่างๆ แห่ง

เช่นว่า เมื่อจะสอนวิชาใด หรือเรื่องอะไร ครูก็ทำตนเป็นกัลยาณมิตร โดยชี้แจงให้นักเรียนมองเห็นคุณค่าความดีของวิชานั้น หรือเรื่องราว นั้นว่า วิชานั้นมีประโยชน์อย่างไร อาจเป็นประโยชน์ของตัวผู้เรียนเองเกี่ยวกับ การทำงานทำ ผลตอบแทน หรือความเจริญก้าวหน้าในชีวิต เป็นต้น (ใช้ โลกะ เป็นปัจจัยแก่ฉันนะ) หรือถ้าจะให้ดี ให้มองเห็นประโยชน์ส่วนรวม เช่น ความเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ (ฉันนะทะบริสุทธี) จนทำให้นักเรียนเกิด ความรักความพอใจ อยากเรียนเพราะอยากรู้วิชานั้น นี้เรียกว่าปลุก **ขันนะ**

อีกอย่างหนึ่ง อาจพูดปลุกเร้าในแง่ที่เป็นสิ่งท้าทายสติปัญญาความ สามารถ กระตุ้นความเข้มแข็งคึกคักที่จะเรียน หรือกล่าวถึงตัวอย่างการ กระทำสำเร็จของผู้อื่น ให้เกิดกำลังใจสู้ เป็นต้น เรียกว่าปลุกเร้า **วิริยะ** ขึ้น

อีกอย่างหนึ่ง อาจปลุกเร้าในแง่ความรู้สึกเกี่ยวกับหน้าที่ หรือความ รับผิดชอบ ให้เห็นความเกี่ยวข้อง และความสำคัญของเรื่องนั้น ต่อชีวิต หรือต่อสังคม เช่น เรื่องเกี่ยวกับภัยอันตรายและความปลอดภัย เป็นต้น ซึ่งแม้นักเรียนจะมีได้ชอบ มิได้รักเรื่องนั้น แต่ก็จจะเอาใจใส่ตั้งใจจดจ่อ เรียนอย่างแน่วแน่ เรียกว่า ทำให้เกิด **จิตตะ**

อีกอย่างหนึ่ง ครูอาจสอนตามแนวของการสำรวจตรวจสอบสืบสวน ทดลอง หรือค้นคว้าหาเหตุผล เช่น ตั้งเป็นปัญหา หรือคำถาม เป็นต้น ซึ่ง ทำให้นักเรียนต้องใช้วิมมังสา นักเรียนก็จะเรียนอย่างมีสมาธิได้เหมือนกัน เรียกว่าใช้วิธี **วิมมังสา**

ยิ่งถ้าครูจับลักษณะนิสัยของนักเรียนได้ แล้วปลูกเร้าอิทธิบาทข้อที่ตรงกับลักษณะนิสัยอย่างนั้น ก็ยิ่งดี หรืออาจปลูกอิทธิบาทหลายๆ ข้อไปพร้อมกันก็ได้

ในขณะเดียวกัน ผู้เรียน หรือผู้ทำงานที่ฉลาด ก็อาจใช้โยนิโสมนสิการปลูกเร้าอิทธิบาทขึ้นมาใช้สร้างผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

ขอยกข้อความจากบาลีมา เป็นเครื่องทบทวนความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ความหมายของคำว่าอิทธิไปทีเดียว

**อิทธิ** แปลว่า ความสำเร็จ:

“คำว่า อิทธิ หมายความว่า ความสำเร็จ ความสัมฤทธิ์ การสำเร็จ การสำเร็จด้วยดี การได้ การได้จำเพาะ การถึงสมบัติ การสัมผัส การประจักษ์แจ้ง การบำเพ็ญให้ถึงพร้อมซึ่งธรรมเหล่านั้น”<sup>57</sup>

**อิทธิ** แปลว่า ฤทธิ์ อย่างที่เรียกว่าอิทธิปาฏิหาริย์:

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิ เป็นไฉน? (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมประกอบฤทธิ์ต่างๆ ได้มากมายหลายอย่าง คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุฝา กำแพง ภูเขา ไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นต่ำลงแมลงในแผ่นดิน เหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ใช้มือจับต้องลูบคลำดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ซึ่งมีกำลังฤทธิ์เดชมากมายถึงเพียงนี้ก็ได้ ใช้อำนาจทางกายถึงพรหมโลกก็ได้ นี้เรียกว่า อิทธิ”

<sup>57</sup> อภิ. วิ. ๓๕/๕๐๘/๒๓๓

“ภิกษุทั้งหลาย อธิติบาทเป็นไฉน? มรรคาใด ปฏิปทาใด ย่อมเป็นไปเพื่อการได้อิทธิ เพื่อประสบอิทธิ, มรรคา ปฏิปทานี้ เรียกว่า อธิติบาท”

“อธิติบาทภาวณา (การเจริญอธิติบาท) เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญอธิติบาท ที่ประกอบด้วยฉันท-สมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอธิติบาท ที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอธิติบาท ที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอธิติบาท ที่ประกอบด้วยวิมมังกสมาธิและปธานสังขาร, นี้เรียกว่า อธิติบาทภาวณา”<sup>58</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุอาศัย **ฉันทะ** จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า **ฉันทสมาธิ**; ภิกษุนั้น ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ระทมความเพียร ยกชูจิตไว้ มุ่งมั่น (๑) เพื่อความไม่เกิดขึ้น แห่งอกุศลธรรมอันชั่วร้าย ที่ยังไม่เกิดขึ้น... (๒) เพื่อละอกุศลธรรมอันชั่วร้าย ที่เกิดขึ้นแล้ว... (๓) เพื่อความเกิดขึ้น แห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ที่ยังไม่เกิดขึ้น... (๔) เพื่อความตั้งอยู่ได้ ไม่เลือนหาย เพื่อภियोภาพ เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญเต็มบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้ว, เหล่านี้ เรียกว่า **ปธานสังขาร**;

<sup>58</sup> ส.ม.๑๙/๑๑๗๕-๖/๓๕๕; คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์คัมภีร์ กล่าวถึงอิทธิ หรือฤทธิ์ไว้ ๑๐ ประเภท ฤทธิ์อย่างที่แสดงในพุทธพจน์นี้ เป็นประเภทที่ ๑, ฤทธิ์ประเภทที่ ๑๐ ได้แก่ ความสำเร็จ เพราะประกอบถูกต้องในเรื่องนั้นๆ และข้อสุดท้ายในประเภทที่ ๑๐ ได้แก่ ฤทธิ์ คือ การละเมิดได้หมดสิ้น ด้วยอรหัตตมรรค (พ.ปฏิ.๓๑/๖๗๙-๖๙๔/๕๘๙-๖๐๑) วิสุทธิมรรคนำมาอธิบายพิเศษในด้านอิทธิปาฏิหาริย์ (วิสุทธิ.๒/๒๑๒-๒๔๔) แต่ก็ได้อ้างความหมายแง่อื่นๆ ไว้ด้วย เช่น ความสำเร็จที่เกิดจากศิลปะในยુทธวิธี หรือแม้แต่การไถหว่าน ก็เป็นฤทธิ์ในประเภทที่ ๑๐ (วิสุทธิ.๒/๒๑๑) ดังนั้น อธิติบาท จึงใช้เพื่อความสำเร็จได้ในกิจทุกอย่าง

“**ฉันทะ**นี้ด้วย **ฉันทสมาธิ**นี้ด้วย **ปธานสังขาร**เหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่า อธิติบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากฉันทะ)และปธานสังขาร (ความเพียรสร้างสรรค์)

“หากว่าภิกษุอาศัย **วิริยะ** จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า วิริยสมาธิ;... **วิริยะ** นี้ด้วย **วิริยสมาธิ** นี้ด้วย **ปธานสังขาร** เหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่า อธิติบาท ที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิ และปธานสังขาร

“หากว่าภิกษุอาศัย **จิตตะ** จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ;... **จิตตะ** นี้ด้วย **จิตตสมาธิ** นี้ด้วย **ปธานสังขาร** เหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่า อธิติบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิ และปธานสังขาร

“หากว่าภิกษุอาศัย **วิมังสา** จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ... **วิมังสา** นี้ด้วย **วิมังสาสมาธิ** นี้ด้วย **ปธานสังขาร** เหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่า อธิติบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร”<sup>59</sup>

“ปฏิปทาที่ให้ถึงอธิติบาทภาวนา เป็นไฉน? มรรคามีองค์ ๘ ประการ อันเป็นอริยะนี้แหละ กล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ, นี้เรียกว่า ปฏิปทาให้ถึงอธิติบาทภาวนา”<sup>60</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย อธิติบาท ๔ อย่างเหล่านี้ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการไปจากที่มีไข้ฝั่ง (มิใช่จุดหมาย) ผู้ที่อันเป็นฝั่ง (คือจุดหมาย)”<sup>61</sup>

<sup>59</sup> ส.ม.๑๗/๑๑๕๐-๓/๓๔๓-๖; ในอภิธรรม แสดงคำจำกัดความฉันทสมาธิ เป็นต้น แปลกไปเล็กน้อย เช่นว่า “ภิกษุทำฉันทะให้เป็นใหญ่ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว นี้เรียกว่าฉันทสมาธิ” ดังนี้ เป็นต้น (ดู อภิ.วิ.๓๕/๕๐๕-๕๔๑/๒๗๒-๓๐๖)

<sup>60</sup> ส.ม.๑๗/๑๑๗๗/๓๕๕

<sup>61</sup> ส.ม.๑๗/๑๑๐๘/๓๒๖

## ๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

การฝึกสมาธิด้วยอิทธิบาท ๔ นั้น ในด้านชีวิตประจำวัน ใช้ได้กับงาน หรือการประกอบกิจการต่างๆ เช่น การเล่าเรียนและกิจการทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจการนั้นๆ เป็นเป้าหมายให้แก่ อิทธิบาท ทำให้เกิดแรงความเพียรประกอบการ ที่เรียกว่าปธานสังขาร ขึ้นมา พุ่งเล่นไปสู่เป้าหมายนั้น ไม่ว่าจะเป็นการป้องกัน แก่ไข สร้างขึ้นใหม่ หรืออนุรักษ์ ก็ตาม จึงหนุนให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นสมาธิอยู่ได้

แต่ในการสัมพันธ์กับอารมณ์ซึ่งเพียงผ่านไปๆ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นิ่งเฉย หรือสิ่งที่ดำรงอยู่ตามสภาพ แทบไม่มีฐานที่ตั้งตัวหรือเป็นที่ทำการของอิทธิบาท ในกรณีเช่นนี้ องค์ธรรมที่จะใช้เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ ก็คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่า “สติ” เพราะสติเป็นเครื่องดึงและกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้อง และกิจที่ต้องทำในเวลานั้น ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า สติเป็นที่พึ่งพำนักของใจ

ในวิธีนี้ ใช้สติเริ่มต้นให้แล้ว พอรู้สึกเข้าที่ หรืออย่างที่ใช้คำพูดแบบชาวบ้านว่าเข้าท่าเข้าทาง ฉันทะก็จะมาตามธรรมชาติเอง

การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

๑. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่ การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้ หรือพิจารณา (พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สติดึงหรือกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว ปัญญาก็พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น)

ตามวิธีฝึกแบบนี้ สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วยพลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน ซึ่งได้แสดงหลักการทั่วไปไว้แล้วในตอนที่ว่าด้วยสัมมาสติข้างต้น และเรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

๒. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง แม้หากบางครั้งจะใช้ปัญญาบ้าง ก็เพียงเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ เช่น เพียงคิดพิจารณาฐึ้นไปตามที่จำๆ มา ไม่มุ่งหยั่งถึงตัวสภาวะ

การฝึกแบบนี้ ได้แก่ส่วนสาระสำคัญของวิธีฝึกแบบที่ ๔ คือ การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ที่จะกล่าวต่อไป

หนังสือนี้มุ่งกล่าวเฉพาะหลักการทั่วไป ยังไม่กล่าวถึงรายละเอียดของวิธีปฏิบัติ จึงขอผ่านหัวข้อนี้ไปก่อน

#### ๔) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

คำว่า การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ในที่นี้ หมายถึง วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านนำลงเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>62</sup> เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกจำเพาะแต่สมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด<sup>63</sup> ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การตระเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกรรมฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฌานสมาบัติ และโลกียอภิญาทั้งหลาย

<sup>62</sup> วิสุทธิ.๑/๑๐๔-๒/๒๘๔; มีกล่าวใน วินย.อ.๕๐๘ เป็นต้นไป บางบางส่วน

<sup>63</sup> สมาธิที่เป็นโลกุตระ ได้แก่ สมาธิที่ประกอบด้วยอริยมรรค หรือมรรคสมาธิ วิธีเจริญโลกุตรสมาธินั้น รวมอยู่ด้วยในตัวกับการเจริญปัญญา เมื่อเจริญปัญญา ก็เป็นอันเจริญมรรคสมาธินั้นไปด้วย จึงไม่ต้องพูดแยกไว้ต่างหาก (วิสุทธิ.๑/๑๑๒)

วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปความตามที่ท่านแสดงไว้ เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้ คือ

เบื้องต้น เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว:

๑. ตัดปลิวาท คือ ข้อติดข้อง หรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ
๒. เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้  
กรรมฐาน
๓. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะกับ  
จริตของตน
๔. ก) เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การ  
เจริญสมาธิ  
ข) ตัดปลิวาท คือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด
๕. สมาธิภาวนา: ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้สำหรับพระ  
ภิกษุผู้จะทำการฝึกอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลาหลายเดือน หรือหลายปี ถ้า  
คฤหัสถ์จะปฏิบัติ หรือผู้ใดจะฝึกกระยะสั้นๆ ก็พึงจับเอาสาระมาใช้เท่าที่เหมาะสม

### ข้อ ๑. ตัดปลิวาท ๑๐

**ปลิวาท** แปลว่า เครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ใจ  
พะวักพะวน ห่วงกังวล ไม่โปร่ง แปรก้นง่าย ๆ ว่าความกังวล เมื่อมีปลิวาท  
ก็จะทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึง  
ต้องกำจัดเสีย ปลิวาท นั้นท่านแสดงไว้ ๑๐ อย่าง คือ

๑. **อาวาส** คือ ที่อยู่ หรือวัด ตนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมี  
งานอะไรค้างอยู่ เป็นกังวล แต่ถ้าใจไม่ผูกพัน ก็ไม่เป็นไร
๒. **ตระกูล** คือ ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปถัมภ์ ซึ่งสนิทสนม  
ห่างไป ใจคอยห่วง ควรทำใจให้ได้

๓. *ตาท* เช่น มีคนเลื่อมใสมาก มาหามาถวายของ มัววุ่นอยู่ ไม่เป็นอันปฏิบัติ ควรปลีกตัวไปหาที่สงบ
๔. *คณะ* เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอน และการแก้ความสงสัย ควรทำให้เสร็จเรื่องที่กำลัง หรือหาคนแทน เป็นต้น แล้วขอโอกาสลาไป
๕. *กรรม* คือ การงาน โดยเฉพาะนวัตรกรรม (การก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จ หรือมอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย
๖. *ชัฏฐานะ* คือ การเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวชพระเถร ฟังทำเสียบให้เสร็จ ให้หมดกังวล
๗. *ญาติ* ทั้งญาติทางบ้าน และญาติทางวัด (อุปัชฌาย์ อาจารย์ ศิษย์ เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วย ต้องชวนช่วยรักษาให้หาย จนหมดห่วง
๘. *ชีพา* คือ ตนเองป่วยไข้ รับประทานให้หาย ถ้าดูท่าจะไม่ยอมหาย ก็ให้ทำใจสู้ว่า ฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแก จะปฏิบัติละ
๙. *คันถะ* คือ ปริยัติ หรือสิ่งที่เล่าเรียน เป็นบลิโพธสำหรับผู้ร่ำเรียน การรักษาความรู้ เช่นสาธยาย ถ้าไม่ร่ำ ก็ไม่เป็นไร
๑๐. *อิทธิ* คือ ฤทธิ์ของปุถุชน เป็นภาระในการรักษา แต่เป็นบลิโพธสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นบลิโพธแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะผู้ที่เจริญสมาธิ ยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง

### ข้อ ๒. เข้าหากัลยาณมิตร

เมื่อตัดบลิโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดขัดข้องค้างใจ ไร้ห่วงกังวล ฟังไปหาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า *กัลยาณมิตร* คือ ผู้ประกอบด้วย กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จัก พูด ยอมให้พูดยอมให้ว่า แกลงเรื่องลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร<sup>๖๔</sup>

<sup>๖๔</sup> กัลยาณมิตรธรรม ๗ อธิบายไว้แล้ว ในบทว่าด้วยนุภาคของการศึกษา



กัลยาณมิตรนั้น ถ้าให้ดี ควรได้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้มาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา

ท่านว่า พระปฤชคนที่พหูสูต บางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเอง เท่านั้น บอกทางไปได้พอจำเพาะตัว และบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพระพหูสูต ได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธียกย่องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูต ก็ยิ่งดี

เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้ว ขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน

### ข้อ ๓. วัตรปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริยา/จิต

ในข้อนี้ พึงเข้าใจความหมายของจริยา และกรรมฐาน พอเป็นเค้า ดังนี้

✧ **กรรมฐาน** แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ

พูดง่ายๆ ว่า สิ่งที่เราให้จิตกำหนด ให้จิตจ่อจับ (ด้วยสติ) จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ใด ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย

พูดสั้นๆ **กรรมฐาน** คือ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ของจิตที่จะชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ ที่พอจิตเพ่งหรือจับแล้ว จะช่วยให้จิตแน่วแน่นอยู่กับมัน เป็นสมาธิได้เร็ว และมั่นคงที่สุด พูดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิ

เท่าที่พระอรหันตภิกษุรวบรวมแสดงไว้ มี **กรรมฐาน ๔๐** อย่าง คือ

ก. กสิณ ๑๐ แปลกันว่า วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่ง เพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่าง คือ

ก) **กุตกสิณ** (กสิณ คือมหาภูตรูป) ๔ คือ ปลิว (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

ข) **วรรณกสิณ** (กสิณ คือสี) ๔ คือ นิล (เขียว) ปิต (เหลือง) โลหิต (แดง) โอทาต (ขาว)

ค) กสิณอื่นๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริจจินนาภาส เรียกสั้นว่า อากาศ (ช่องว่าง)<sup>65</sup>

กสิณ ๑๐ นี้ จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติก็ได้ ตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะก็ได้ แต่โดยมากนิยมวิธีหลัง

ข. **ขสุภะ ๑๐** ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ กัน รวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืด ไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก<sup>66</sup>

<sup>65</sup> **กสิณ ๑๐** มีอยู่แล้วในวิสุทธิมรรค ตามที่มาซึ่งอ้างแล้ว แต่พึงทราบพิเศษว่า ในบาลีเดิม ไม่มีอาโลกกสิณ แต่มีวิญญานกสิณแทน เป็นข้อที่ ๑๐ และเลื่อนอากาสกสิณเข้ามาเป็นข้อที่ ๙ (เช่น ที.ปา.๑๑/๓๔๘/๒๘๓; ๔๖๗/๓๓๖; ม.ม.๑๓/๓๔๒/๓๓๐; อัง.เอภ.๒๐/๒๒๔/๕๕; อัง.ทสภ.๒๔/๒๕/๕๘; ๒๙/๖๔; ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐)

<sup>66</sup> **ขสุภะ ๑๐** คนปัจจุบันคงหาโอกาสพิจารณายาก จึงสรุปไว้แต่ใจความ รายชื่อเต็ม คือ **อุททุมตกะ** (ศพขึ้นอืด) **วินีตกะ** (ศพเป็นสีเขียวคล้ำคละสีต่างๆ) **วิบุพพะกะ** (ศพมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริ) **วิจฉิททกะ** (ศพขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) **วิกขายิตกะ** (ศพถูกสัตว์จิกกัดกินแล้ว) **วิกขิตตกะ** (ศพกระจายกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดไปอยู่ข้างๆ) **หตวิกขิตตกะ** (ศพถูกกลับเป็นท่อนๆ กระจาย) **โลหิตกะ** (ศพมีโลหิตอาบ) **บุพพะกะ** (ศพมีหนอนคลาคล่ำ) **อัญฐิกะ** (ศพเหลือแต่ร่างกระดูก หรือท่อนกระดูก); ในบาลีเดิมจัดเข้าเป็นสัญญาต่างๆ คือ ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐; อภิ.ส.๓๔/๑๕๑/๗๗; ในบาลีฝ่ายพระสูตร กล่าวถึงอย่างมาเพียง ๖ ข้อ (เช่น ที.ปา.๑๑/๒๓๘/๒๓๘; อัง.จตุกก.๒๑/๑๔/๒๑) บ้าง ๕ ข้อ (รวมอยู่กับพวกอื่น เช่น ส.ม.๑๙/๖๔๖/๑๘๑; อัง.เอภ.๒๐/๒๒๔/๕๕; อัง.ทสภ.๒๔/๕๘/๑๑๓) บ้าง และที่ใกล้เคียงที่สุด คือ เป็นการสรุปเอามาจาก นวสีวติกปัพพะ ในสติปัฏฐาน หรือกายคตาสติ เช่น ที.ม.๑๐/๒๗๙/๓๓๐; ม.ม.๑๒/๑๓๘/๑๐๗; ม.อ.๑๔/๒๙๙/๒๐๗; อัง.นิกก.๒๒/๓๐๐/๓๖๒

ค. ขนุสติ ๑๐ คือ อารมณฺ์ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ ได้แก่<sup>67</sup>

๑. พุทธขนุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์
๒. ธรรมขนุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม
๓. สังฆขนุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
๔. สีสถาขนุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตน ที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย
๕. จาคาขนุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน
๖. เทวตาขนุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรม ซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน
๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท
๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ คือ อากาศ ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา
๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อน ดับกิเลส และไร้ทุกข์

<sup>67</sup> ที่มาในบาลีเดิม คือ อภ.๒๐/๑๗๙-๑๘๐/๓๙-๔๐; ๒๒๔/๕๕; พุ.ม.๒๓/๑๒/๗; ๑๔/๑๑; ๓๕๒/๖๐๖; ชุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐ นอกจากนี้ ที่มาต่างหากก็ไม่ครบชุดอีกหลายแห่ง ข้อที่พบต่างหาก หรือมาในชุดอื่นอีกมาก ได้แก่ กายคตาสติ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานสติ ซึ่งเป็นข้อเด่นที่สุด

- ง. **ข้อปมัญญา ๔** คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำใจของท่านผู้มีจิตกว้างขวางยิ่งใหญ่มาก) คือ<sup>68</sup>
๑. **เมตตา** ความรัก คือ ปรารถนาดี มีไมตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า
  ๒. **กรุณา** ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
  ๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบานเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญงอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป
  ๔. **อุเบกขา** ความมีใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอเที่ยงตรงดุจตาชั่ง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง
- จ. **อาหาเร ปฏิกุศลสัญญา** กำหนดหมายความเป็นปฏิกุศลในอาหาร<sup>69</sup>
- ฉ. **จตุธาตุมัจฉฐฐาน** กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ<sup>70</sup>
- ช. **อรูป หรือ อารูปปี ๕** ได้แก่ หมายรู้ภาวะอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกลีณ ๔ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ<sup>71</sup>

<sup>68</sup> **ข้อปมัญญา** มาในบาลีเดิมมากมาย จนแทบไม่ต้องอ้าง เช่น ที.ลี้.๙/๓๘๓-๔/๓๑๐; ที.ปา.๑๑/๒๓๔/๒๓๕; ส่วนที่เรียกว่า พรหมวิหาร เช่น ที.ม.๑๐/๑๘๔/๒๒๕; ม.ม.๑๓/๔๖๒/๔๒๖

<sup>69</sup> ในพระสูตร มาด้วยกันกับ **ขสุภะ ๕** ที่มาในชุด **สัญญา ๑๐** เช่น อัง.เอภ.๒๐/๒๒๔/๕๔ (เคยอ้าง)

<sup>70</sup> บางทีเรียกสั้นๆ ว่า ธาตุวัตถานบ้าง ธาตุมนสิการบ้าง ธาตุกัมมัฏฐาน หรือธาตุกรรมฐานบ้าง; ที่มาในบาลี คือ ที.ม.๑๐/๒๗๘/๓๒๙, ม.ม.๑๒/๑๓๗/๑๐๖ (มาใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่นเอง)

๑. *ชากาธานัญญาตนะ* หมายถึงช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกกลีถนออกไป) เป็นอารมณ์
๒. *วิญญาณัญญาตนะ* หมายถึงวิญญาณหาที่สุดมิได้ (คือเลิกหมายรู้ที่ว่าง เลยไปหมายรู้วิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์
๓. *ชากิจัญญาตนะ* (เลิกหมายรู้วิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไป) หมายถึงภาวะไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์
๔. *เนวลัญญาตนะ* (เลิกหมายรู้แม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

กรรมฐานทั้งหมดนี้ บางที่ท่านจัดรวมเป็น ๒ ประเภท คือ<sup>72</sup>

๑. *สัพพัตถกรรมฐาน* แปลว่า กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ หรือควรต้องใช้ ทุกที่ทุกกรณี คือ ทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตา และมรณสติ (บางท่านจัด อสุภสัญญา เข้าด้วย)
๒. *ปาริหาริกรรมฐาน* แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึง กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว จะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลา ให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป

กรรมฐาน ๔๐ นั้น ท่านแนะนำว่า แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล ที่เรียกว่าจริตต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดี และรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้า หรือไม่สำเร็จผล

<sup>71</sup> ที่มานิบาลี เช่น ที.ปา.๑๑/๒๓๕/๒๓๕; ส.สพ.๑๘/๒๑๗/๓๒๖; เฉพาะเนวลัญญาตนะ วิสุทธิมรรคค์ว่า กำหนดอากิญญาตนะนั่นเอง เป็นอารมณ์ แต่กำหนด มีใช้เพื่อเข้า แต่เพื่อผ่านเลย (ดู วิสุทธิ.๒/๑๔๕, ๑๕๑)

<sup>72</sup> วิสุทธิ.๑/๑๒๒; วินย.ย.๑/๕๐๙; สุตต.ย.๑/๖๖

❖ **จริยา** คือ ความประพฤติปกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของผู้นั้น

- ตัวความประพฤติ หรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า “**จริยา**”
- บุคคลผู้มีลักษณะนิสัย และความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า “**จิต**”

ตัวอย่างเช่น คนมี ราคจริยา เรียกว่า ราคจิต

โดยประเภทใหญ่ๆ จัดเป็น **จิต ๖** คือ<sup>73</sup>

๑. **ราคจิต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวयรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

๒. **โทสจิต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตาทา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ)

๓. **โมหจิต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหมง ซึม เงื่องง งมงาย ใครว่าอย่างไร ก็คอยเห็นคล้อยตามไป ฟังแก้ด้วยมีการเรียน ได้ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู (กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ)

๔. **สัทธาจิต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ่บนาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน (อนุสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด)

๕. **พุทธิจิต** หรือญาณจิต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง ฟังส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดีงาม ที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ (กรรมฐานที่เหมาะสม คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุตตาววัฏฐาน อาหาเร ปฏิกุศลสัญญา)

<sup>73</sup> ที่มาในบาลีเดิม คือ พุ.ม.๒๗/๓๒๗/๔๓๕, ๔๓๖/๕๕๕; พุ.จ.๓๐/๔๓๒/๒๔๑; ความจริง ลำดับในบาลีเดิมเป็น ราคจิต โทสจิต โมหจิต วิตกจิต สัทธาจิต และญาณจิต และพึงทราบว่าเป็นข้อความในวงเล็บ เป็นของเพิ่มเติมตามแนวอรรถกถา รายละเอียดเพิ่มเติมจากนี้ พึงดู วิสุทธิ.๑/๑๒๗-๑๓๗.

๖. **วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวากวน นึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน ฟุ้งแก้อด้วยสิ่งที่สะกิดอารมณ์ เช่น เจริญอุทานาปานสติ (หรือเพ่งกลีณ เป็นต้น)

อาการแสดงออกต่างๆ กันในทางความประพฤติของจริตเหล่านี้ เช่น เมื่อพบเห็นสิ่งของอะไรสักอย่าง

- ถ้าของนั้นมีอะไรเป็นส่วนดีน่าชมอยู่บ้าง ใจของ*คนราคจริต* จะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ตีตใจ เล็งแลอยู่ได้นานๆ ส่วนอื่นที่เสียๆ ไม่ได้ใส่ใจ
- ส่วน *คนโทสจริต* แม้ของนั้นจะมีส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่องอยู่สักหน่อย ใจของเขาจะกระทบเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็นส่วนดี ก็จะไปเสียเลย
- *คนพหุทิจจริต* คล้ายคนโทสจริตอยู่บ้าง ที่ไม่ค่อยตีตใจอะไร แต่ต่างกันว่า คนโทสจริต มองหาส่วนเสียหรือมองให้เสีย ทั้งที่ไม่เป็นอย่างนั้นจริง และผลจะไปอย่างหงุดหงิดขัดใจ ส่วนคนพหุทิจจริตมองหาส่วนเสียข้อบกพร่องที่เป็นจริง และเพียงแต่ไม่ตีตใจผ่านไป
- ส่วน*คนโมหจริต* มองเห็นแล้ว จับจุดอะไรไม่ชัด เฉยๆ ถ้าใครว่าดี ก็พลอยเห็นว่าดีตามเขา ถ้าเขาว่าไม่ดี ก็ว่าไม่ดี คล้อยตามเขาไป
- ฝ่าย*คนวิตกจริต* คิดจับจด นึกถึงจุดดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่นมา ซึ่งไม่เสร็จ ตัดสินใจไม่ตก จะเอาหรือไม่เอา
- ส่วน*คนสังฆาจริต* มีลักษณะคล้ายคนราคจริตอยู่บ้าง คือ มักมองเห็นส่วนที่ดี แต่ต่างที่ว่า คนสังฆาจริตเห็นแล้ว ก็ชื่นชมซาบซึ้งใจเรื่อยๆ ไป ไม่ตีตใจอ้อยอิ่งอย่างพวกราคจริต

อย่างไรก็ตาม คนมักมีจริตผสม เช่น ราคะผสมวิตก โทสะผสมพหุทิจ เป็นต้น ในการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิ นอกจากเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตแล้ว แม้แต่สถานที่อยู่อาศัย บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ท่านก็ยังแนะนำให้เลือกสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ เกื้อกูล เหมาะกันด้วย

กรรมฐาน ๔๐ นั้น นอกจากเหมาะกับจริตที่ต่างกันแล้ว ยังต่างกันโดยผลสำเร็จที่สามารถให้เกิดขั้น สูงต่ำ มากน้อยกว่ากันด้วย คือมีขอบเขตในการให้เกิดสมาธิระดับต่างๆ ไม่เท่ากัน (ดู ตารางต่อท้าย ข้อ ๓. นี้)

#### ✧ การรับกรรมฐาน

ในการรับกรรมฐาน ท่านให้ทำเป็นพิธีการสักหน่อย คือ เข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว

ก. กล่าวคำมอบถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า ท่านองนี้ว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า ขอสละอัมภัพนี้ แต่พระองค์<sup>๗๔</sup>

หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้า ขอสละอัมภัพนี้ แต่ท่าน<sup>๗๕</sup>

การมอบตัวให้นี้ เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้น พึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วยอโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ และความมรودพิน กับทั้งทำจิตให้โหม่นอ้อมไปในสมาธิและนิพพาน แล้วขอกรรมฐาน

ข. ฝ่ายพระอาจารย์ ถ้ารู้จักจิตใจศิษย์ได้ ก็กำหนดจริยาด้วยญาณนั้น ถ้ามีจะนั้นก็สอบถามให้รู้ เช่นว่า เธอเป็นพวกจริตใด? ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็นอย่างไร? เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบาย? ใจเธออ้อมไปในกรรมฐานไหน?

เมื่อพิจารณาแล้ว จึงบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่าจะเริ่มต้นปฏิบัติ ทำอย่างไร วิธีกำหนดและเจริญทำอย่างไร นิमितเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วัชรรักษา เลี้ยง และทำสมาธิให้มีกำลังมากขึ้น ทำอย่างไร เป็นต้น<sup>๗๖</sup>

<sup>๗๔</sup> คำบาลีว่า “อิมมาหิ ภควา ขตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจาคามิ” จะแปลว่า ขอถวายชีวิต ก็ได้

<sup>๗๕</sup> คำบาลีว่า “อิมมาหิ ภนเต ขตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจาคามิ” จะแปลว่า ขอถวายชีวิต ก็ได้

<sup>๗๖</sup> ตามที่ท่านแสดงในตอนว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ ว่า ให้เรียนกรรมฐานที่มี *สนธิ ๕* คือ เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๕ ข้อ หรือ ๕ ภาค ได้แก่ ๑. *อสุคคหะ* เรียนหลักของกรรมฐานตาม



ท้ายข้อ ๓. นี้ จะแสดงรวบรัด พอให้เห็นความสัมพันธ์ ระหว่างกรรมฐาน กับ จริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะให้สำเร็จได้ ตามตาราง ดังนี้

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขีดขั้นความสำเร็จ						
	วราจจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	พุทธิจริต	วิตกจริต	ปฎิภาคนิ昧	อุบาสสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อุปปเนหา 4
กสิณ 10													
- วรณกสิณ 4		X					o	o	o	o	o	o	
- กสิณอื่น ๆ	X	X	X	X	X	X	o	o	o	o	o	o	
อสุภะ 10	X						o	o	o				
อนุสติ 10													
- พุทธา,ธรรมา,สังฆา,สีลา,จาคา,เทวดา-				X				o					
- อุปสมานุสติ, มรณสติ					X			o					
- กายคตาสติ	X						o	o	o				
- อานาปานสติ			X			X	o	o	o	o	o	o	
อัปปมัญญา 4													
- เมตตา, กรุณา, มุทิตา		X						o	o	o	o		
- อุเบกขา		X						o				o	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					X			o					
จตุธาตุววัฏฐาน					X			o					
อรุณ 4													
- อากาสนัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	1
- วิญญาตัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	2
- อากิญจัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	3
- เหนวสัญญานาสัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	4

**หมายเหตุ:** เฉพาะกสิณ ท่านว่า กสิณวงเล็ก เหมาะแก่วิทกจริต กสิณใหญ่ไม่จำกัด เหมาะแก่โมหจริต; อนึ่ง ท่านเตือนไว้ว่า เรื่องกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตต่างๆ นั้น อย่าถึงกับถือตายตัวทีเดียวว่าจะเป็นอย่างที่ได้แสดงไว้ พุดอย่างกว้างๆ แล้ว กรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ ช่วยข่มอกุศล และเกื้อหนุนกุศล ธรรมได้ทั้งนั้น (ดู วิสุทธิ.๑/๑๔๕)

แบบแผนหรือตำรา ๒. **ปริปัจฉา** สอบถามความหมายและข้อสงสัยให้เสร็จสิ้น ๓. **อุปัฏฐาก** การปรากฏแห่งนิมิตกรรมฐานว่าเป็นอย่างนั้นๆ ๔. **ชีพปนา** การที่กรรมฐานจะแน่วแน่ถึงขั้นฌานได้ เป็นอย่างไร ๕. **ลักษณะ** กำหนดสภาพของกรรมฐานว่า กรรมฐานนี้มีลักษณะอย่างไร จะสำเร็จด้วยท่าอย่างไร (ดู วิสุทธิ.๒/๖๗; วิสุทธิ.ฎีกา ๒/๕๗)

เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๔๐ ท่านแสดงไว้อีกหลายอย่าง แต่เห็นว่าพอจะถือเป็นข้อปลีกย่อยได้ จึงขอยุติไว้เพียงนี้

#### ข้อ ๔. เข้าประจำที่

ก. อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ความจริง ควรอยู่วัดเดียวกับพระอาจารย์ แต่ถ้าไม่ผาสุก ก็พึงไปหาวัดที่เป็นลัทธิป่าเถื่อน สาระคือหาสถานที่ที่เหมาะสม เกื้อกูลแก่การปฏิบัติ

ท่านให้เว้นวัด คือ ที่อยู่ ซึ่งมีโทษ ๑๘ ประการ คือ

วัดใหญ่ (มีพระมาก ต่างจิตต่างใจ เรื่องมาก และไม่ค่อยสงบ)

วัดใหม่ (ต้องพลอยไปยุ่งงานก่อสร้างกับเขาด้วย)

วัดเก่าจัด (มีเรื่องดูเล่มาก)

วัดติดทาง (อาคันตุกะมาบ่อย)

วัดมีสระหิน (คนมาชุมนุมกันมาก)

วัดมีฝัก วัดมีไม้ดอก วัดมีไม้ผล (คนจะมากันเรื่อย มาเก็บดอกไม้ขอผลไม้ ฯลฯ วุ่นวาย)

วัดที่คนเชื่อถือมาก (ว่ามีพระวิเศษ เป็นต้น คนจะมาออกันมาก)

วัดติดเมือง วัดติดป่าไม้ใช้สอย วัดติดที่นา (เป็นที่ที่ชาวบ้านทำกิจธุระ การงาน และหาเลี้ยงชีพ)

วัดมีคนไม่ถูกกัน (ยุ่งกับปัญหา)

วัดติดท่าน้ำท่าบก (คนมากับรถกับเรือ แวะเรื่องโน้นเรื่องนี้ ไม่ได้สงบ)

วัดถิ่นห่างไกลชายแดน (ที่คนไม่นับถือพระศาสนา)

วัดติดพรมแดน (เขตแห่งอำนาจระหว่าง ๒ รัฐ อาจเป็นการเลี้ยงภัย แม้แต่ถูกหาว่าเป็นจารบุรุษ)

วัดมีสภาพไม่เป็นลัทธิป่าเถื่อน (เป็นที่ที่มีอารมณ์ต่างๆ รบกวนมาก)

วัดที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ (ข้อนี้ชัดอยู่แล้ว)

ส่วนวิหาร หรือวัด ที่เหมาะสม คือ เสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่

๑. ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก
๒. กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่อีกทึก
๓. ปราศจากการรบกวนของเหลือบุง ลมแดด ลัทธิเลื้อยคลาน
๔. เมื่อพักอยู่ที่นั่น ไม่ขัดสนปัจจัยสี่
๕. มีพระเถระพหูสูต ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบถามอรรถธรรม ให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้<sup>๗๗</sup>

ข. ตัดปลีกโพธิ์เล็กๆ น้อยๆ คือ ข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ประจำตัว ไม่ต้องให้เป็นข้อกังวลจุกจิกขึ้นอีก เช่น ตัดโกนผมขนเล็บ เย็บซ่อมจัดการเรื่องผ้าจีวรให้เรียบร้อย ชำระที่พักอาศัยให้สะอาด

#### ข้อ ๕. เจริญสมาธิ: หลีกทั่วไป

ในการปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ ฟังทราบวา กรรมฐานแต่ละประเภท มีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป แต่กระนั้น ก็พอจะสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ดังที่บางคัมภีร์แสดงไว้ โดยจัดเป็นภาวนาคือ การเจริญ หรือการฝึก ๓ ชั้น ได้แก่ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปปนภาวนา<sup>๗๘</sup>

<sup>๗๗</sup> ดูความเต็มใน อภ.ทสก.๒๔/๑๑/๑๗; ในบาลี กล่าวถึงคุณสมบัติของตัวผู้ปฏิบัติ ที่จะบรรลุวิมุตติได้ในเวลาไม่นานไว้ด้วยว่า ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ คือ

๑. มีศรัทธาในตถาคตโพธิ์
๒. สุขภาพดี โรคน้อย ระบบการเผาผลาญ (ไพธาตุ) พอดี
๓. เป็นคนเปิดเผยตัวตามเป็นจริง แต่พระศาสดา และเพื่อนพรหมจรรย์ ไม่มีมาหา
๔. มีความเพียรบากบั่นจริงจัง
๕. มีปัญญาที่จะชำแรกกิเลสได้

<sup>๗๘</sup> เรื่องภาวนา ๓ และนิมิต ๓ ดู สงคท.๕๒-๕๓

แต่ก่อนจะกล่าวถึงภาวนา ๓ ชั้น มีคำที่ควรทำความเข้าใจคำหนึ่ง คือ นิमित

**นิमित** หรือ **นิमितต์** คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่าง ตามลำดับความเจริญ คือ (ดู ตารางท้ายข้อ ๓. ประกอบด้วย)

- ๑) **บริการรมนิमित** แปลว่า นิमितขั้นเตรียม หรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกลืนที่เพ่งดูลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธรูปที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ
- ๒) **อุคคหนิมิต** แปลว่า นิमितที่ใจเรี่ยน หรือนิमितติดตา ได้แก่ บริการรมนิमितนั่นเอง ที่เพ่งหรือนึกจนเห็นแม่นยำ กลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกลืนที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น
- ๓) **ปฏิภาคนิมิต** แปลว่า นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบ หรือนิमितเทียบเคียง ได้แก่ นิमितที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีก จนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยาย หรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

นิमित ๒ อย่างแรก คือ บริการรมนิमित และอุคคหนิมิต ได้ทั่วไปในกรรมฐานทุกอย่าง แต่ปฏิภาคนิมิต ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ อย่าง ที่มีวัตถุสำหรับเพ่ง คือ กลืน ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติ

**ภาวนา** คือ การเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐาน หรือฝึกสมาธิที่ก้าวหน้าในชั้นต่างๆ มี ๓ ชั้น ดังนี้

๑. **บริการรมภาวนา** การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอานิमितในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกลืน กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธรูปเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่ากำหนดบริการรมนิमितนั่นเอง

เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (คือ บริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพลึกลงนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้น ที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือ ขณิกสมาธิ นั่นเอง)

**๒. อุปจารภavana** การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่แนบสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นิวรณ์ก็สงบระงับ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่ จนนิวรณ์ระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ

**๓. อัปปนาภavana** การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้นที่เป็นอุปสรรคเสพแต่สิ่งที่เป็นอุปสรรค<sup>79</sup> และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา เช่น ประคับประคองจิตให้พอดี เป็นต้น<sup>80</sup> จนในที่สุด ก็เกิดเป็น **อัปปนาสมาธิ** บรรลุ **ปฐมฌาน** เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

กรรมฐานหลายอย่าง สุขุมละเอียด เป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ชัดพอ จิตไม่สามารถแนบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิต และให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ

ส่วนกรรมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดู หรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตด้วย และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้

<sup>79</sup> **อุปสรรค** (สิ่งที่เหมือนกัน เกือบๆ ช่วยสนับสนุน) มี ๗ คือ *ชวาต* (ที่อยู่) *โคจร* (ที่เที่ยวหาอาหาร) *ภัสสะ* (การพูดคุย) *บุคคล* *โภชนะ* *อุตุ* (ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อม) *อิริยาบถ* ที่ถูกกัน หรือช่วยเสริม; ส่วนอุปสรรค ก็คือสิ่งทั้ง ๗ นั้น ที่ไม่เกือบๆ หรือไม่เหมือนกัน (วิสุทธิ.๑/๑๖๑; วินย.๑/๕๒๔; ม.๑.๓/๕๗๐)

<sup>80</sup> เรียกว่า อัปปนาโกลล ๑๐ อย่าง (วิสุทธิ.๑/๑๖๓-๑๗๔)

ทั้งนี้ มีแปลกแต่อัปมัญญา (พรหมวิหาร) ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิกษานิมิต เพราะไม่มีวัตรธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์เป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอ และให้เกิดอัปนาสมาธิได้<sup>81</sup>

เมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการบำเพ็ญความชำนาญ<sup>82</sup> ให้เกิดขึ้นในปฐมฌานนั้น และทำความเพียรเพื่อบรรลุฌานขั้นต่อไป ตามลำดับ ภายในขอบเขตความสามารถให้สำเร็จผลของกรรมฐานชนิดนั้นๆ เป็นอันได้บรรลุผลของสมณะตามสมควร

### ข้อ ๖. เจริญสมาธิ: อานาปานสติภาวนา เป็นตัวอย่าง

เมื่อได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิแล้ว ก็เห็นควรแสดงตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิไว้สักอย่างหนึ่งด้วย และบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น ในที่นี้ ขอเลือกแสดงอานาปานสติ

<sup>81</sup> ท่านว่าอัปมัญญา ถึงจะไม่มีปฏิกษานิมิตอย่างพวกกลิน เป็นต้น แต่ก็สัมผัสสัมเปท (ภาวะที่จิตเมตตาเป็นต้นนั้น เจริญบริบูรณ์ หมดความแบ่งแยก เป็นไปต่อสัตว์ทั้งปวง เสมอเหมือนกัน) เป็นนิมิต และเจริญนิมิตนั้นไปจนบรรลุอัปนา (ดู วิสุทธิ.๒/๑๐๗)

<sup>82</sup> ความชำนาญนั้นเรียกว่า “วสี” มี ๕ อย่าง คือ ๑. *อ่าวชชนวสี* (ชำนาญในการนึกตรวจองค์ฌานที่ตนออกมาแล้ว) ๒. *สมาธิชชนวสี* (ชำนาญในการเข้าฌานนั้นๆ ได้รวดเร็วในทันที ทุกๆ เวลาที่ต้องการ) ๓. *อธิฐานฐานวสี* (ชำนาญในการอธิษฐาน คือตั้งจิตยับยั้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่ให้ฌานจิตตกว้างค์เสีย) ๔. *วุฏฐานวสี* (ชำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้ และเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ) ๕. *ปัจจุเวกชนวสี* (ชำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน คือการทำอย่างอ่าวชชนวสีนั่นเอง ที่เป็นครั้งหลังๆ ต่อนั้นมา) ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๒๕/๑๔๗; นามอ้างอิงและอธิบายใน วิสุทธิ.๑/๑๘๖; ปฎิ.อ.๓๗๔; สงคท.ฎีกา ๑๕๐, ๒๖๓; ท่านว่า ถ้ายังไม่ได้วสีในฌานลำดับต้น ก็อย่าพึ่งเจริญฌานขั้นต่อไป มิฉะนั้นอาจเสื่อม ทั้งจากฌานที่ได้แล้ว และยังไม่ได้ ทั้งนี้ท่านอ้างอิงพระบาลีใน อัง.นวก.๒๓/๒๓๓/๔๓๓.

อนึ่ง มติของพระอรุทธกถาจารย์มีว่า อ่าวชชนวสี และปัจจุเวกชนวสี เนื่องจากอยู่ด้วยกันในวิถีจิตเดียวกัน คือ ในช่วงอ่าวชชนวสี เป็นอ่าวชชนวสี และในช่วงชชนวสี เป็นปัจจุเวกชนวสี แต่จะแยกความหมายอย่างไร ก็ได้ประโยชน์เท่ากัน.

ก) ข้อดีพิเศษของอานาปานสติ

เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติภาวนา เป็นตัวอย่าง มีหลายประการ เช่น

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัสดุอุปกรณ์อย่างพวกกลีณ เป็นต้น ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณา สภาวธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ เป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย”<sup>83</sup> ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่าง ที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้ามอานาปานสติกรรมฐานนี้กลับแก้กugelแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

<sup>83</sup> ส.ม.๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑

ขอให้ทำอย่างง่ายๆ คนที่วิ่งมา หรือขึ้นลงที่สูง กำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัว เป็นต้น ลมหายใจหายาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงข้าม คนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจละเอียดประณีตกว่าคนปกติ

การบำเพ็ญอานาปานสติ ช่วยทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้น ร่างกายดำรงอยู่ได้ดี โดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงานในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้ำลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง

- เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาลับเปลี่ยน หรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า

“เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน...ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี...หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงขากิณัจฉญาณายตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงเนวลัญญานาสัญญาตนะเกิด...เราพึงก้าวล่วงเนวลัญญานาสัญญาตนะโดยประการทั้งปวงแล้ว เข้าถึงสัญญาเวทิตนินโรธเกิด ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”<sup>84</sup>

<sup>84</sup> ดูรายละเอียดที่ ส.ม.๑๗/๑๓๒๓-๑๓๔๔/๔๐๑-๔๐๔; ดูประกอบ ตารางขอบเขตความสำเร็จที่แสดงไว้แล้วข้างต้น; อนึ่ง พึงสังเกตว่า ตามมติของพระอรรถกถาจารย์ อานาปานสติไม่สามารถให้ผลถึงอรุณมานได้ เพราะอรุณมานต้องอาศัยกสิณ (เช่น วิสุทธิ.๒/๑๓๒)



- ใช้ได้ทั้งในทางสมถะ และวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียว ก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่าง ก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิต เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่<sup>85</sup>
- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้ง ให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิถาวรธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝนละของที่ฟุ้งขึ้นในเดียนทำยฤดูร้อน ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น”<sup>86</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคต) ก็ได้,

<sup>85</sup> ที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ที.ม.๑๐/๒๗๔/๓๒๕; ม.ม.๑๒/๑๓๓/๑๐๓; ที่ระบุวิธีปฏิบัติให้ได้ครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ในอานาปานสติสูตร, ม.อ.๑๔/๒๘๙/๑๙๕; และ ส.ม.๑๙/๑๓๕๘-๑๔๐๕/๔๐๙-๔๒๕; ที่กล่าวถึงเนื้อหาของ การปฏิบัติครบ ๑๖ ตอน ณ ที่อื่นอีก คือ วินย.๑/๑๗๘/๑๓๑; ม.ม.๑๓/๑๔๖/๑๔๐; ส.ม.๑๙/๑๓๐๕-๑๓๕๗/๓๙๔-๔๐๙; อง.ทสก.๒๔/๖๐/๑๑๙; คำอธิบายพิสดารมาใน ขุ.ปฎิ.๓๑/๓๖๒-๔๒๒/๒๔๔-๓๐๐ นอกนั้นมาในรายชื่ออนุสติ และเรื่องอื่นๆ อีกมากแห่ง

<sup>86</sup> วินย.๑/๑๗๘/๑๓๑; ส.ม.๑๙/๑๓๕๒-๓/๔๐๗

“ภิกษุเหล่าใด เป็นเสขะ ยังไม่บรรลุนิพพาน ปราศจาก  
ภาวะปลดปล่อยโปร่งโล่งใจ (โยคเกษม) ชันยชอตเยียม, อานา-  
ปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม  
เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย,

“ส่วนภิกษุเหล่าใด เป็นอหันทัตถ์สิ้นอาสวะแล้ว...อานา-  
ปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม  
เป็นไปเพื่อความอยู่สุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐฐธรรมสุข  
วิหาร) และเพื่ออติสัมปชัญญะ”<sup>87</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่เป็นมา เรานั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยัง  
มิได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (คืออานา-  
ปานสติสมาธิ) นี้ โดยมาก, เมื่อเรานั้นเป็นอยู่ด้วยวิหารธรรม  
นี้โดยมาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย และจิตของเราก็หลุด  
พ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถือมั่น; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ  
ทั้งหลาย หากภิกษุหวังว่า กายของเราไม่พึงเมื่อย ตาก็ไม่พึง  
เหนื่อย และจิตของเราก็ไม่พึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วย  
ไม่ถือมั่น, ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้มาก”<sup>88</sup>

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรศณห์ ชื่อ  
อิจฉานังคละ ใกล้อิจฉานังคณคร ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระ  
ภาคได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า: ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนา  
จะหลีกเร้นอยู่ตลอดไตรมาส ใครๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้น  
แต่ภิกษุผู้นำนิพพานาตูปเดียว...

<sup>87</sup> ส.ม.๑๙/๑๓๖๖-๗/๔๑๓; พึงสังเกต คำว่า “พรหมวิหาร” ไม่ใช่ชื่อจำเพาะของเมตตา กรุณา  
มูทิตา อุเบกขาเสมอไป (ชื่อเฉพาะของธรรมชุดนั้น คืออัมปมัญญา)

<sup>88</sup> ส.ม.๑๙/๑๓๖๙-๑๓๗๐/๔๐๑; แม้แต่การบรรลุปฐมฌานเมื่อครั้งที่พระองค์ยังเป็นพระกุมาร  
ประทับได้เริ่มต้นหว่า ในคราวที่พระพุทธบิดาประกอบพิธีแรกนา ตามความใน ม.ม.  
๑๒/๔๒๕/๔๕๗ อรรถกถา ม.อ.๒/๓๓๒ และ ข.อ.๑/๙๒ ก็ว่า ทรงได้ปฐมฌานนั้นด้วย  
การกำหนดลมหายใจ

“ครั้งนั้นแล เมื่อล่วงเวลาสามเดือนแล้ว พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่ลี้กเรือนแล้ว ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า: ภิกษุทั้งหลาย หากว่า ชฎีเดียวยธิ์ปริพาชกทั้งหลายจะพึงถามพวกเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคตมอยู่จำพรรษา ด้วยวิหารธรรมใด โดยมาก, เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่ชฎีเดียวยธิ์ปริพาชกเหล่านั้น อย่างนี้ว่า: ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคประทับจำพรรษา ด้วยอานาปานสติสมาธิ โดยมาก”<sup>89</sup>

“ดูกรอานนท์ ธรรมเอก คือ อานาปานสติสมาธิ ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์, สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์, โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”<sup>90</sup>

“ดูกรราहुล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมอัสสาสะปัสสาสะ ซึ่งมีในท่ายที่สูดก็ดับไปโดยรู้ มิใช่ดับโดยไม่รู้”<sup>91</sup>

<sup>89</sup> ส.ม.๑๙/๑๓๗๓-๔/๔๑๕

<sup>90</sup> ส.ม.๑๙/๑๓๘๑/๔๑๗; คถาปิ ม.ญ.๑๔/๒๘๗/๑๙๓

<sup>91</sup> ม.ม.๑๓/๑๔๖/๑๔๒; วิสุทธิมคค์อธิบายว่า เมื่อจะสิ้นชีพ สามารถรู้ลมหายใจเข้าออกสุดท้ายของตน ตั้งแต่เริ่ม จนดับไปพร้อมกับจตุตถจิต และทำนอธิบายต่อไปด้วยว่า ภิกษุที่บรรลอรหัตตด้วยเจริญกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ท่านที่เจริญอานาปานสติครบกระบวนแล้วบรรลอรหัตตสามารถกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้ (ว่าจะอยู่ไปอีกนานเท่าใด จะสิ้นชีพเมื่อใด) ดู วิสุทธิ.๒/๘๕-๘๖

### ข) พุทธพจน์แสดงวิธีปฏิบัติ

เบื้องต้น พึงทราบวิธีปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ เจริญอย่างไร ทำให้มาก  
อย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ก. ไปสู่ป่า กิติ ไปสู่โคนไม้ กิติ ไปสู่เรือนว่าง กิติ<sup>92</sup>

ข. นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า  
(= เอาสติมุ่งต่อกรรมฐาน คือลมหายใจที่กำหนด)

ค. เขมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า<sup>93</sup>

### หมวดสี่ ที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

- ๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว  
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- ๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น  
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
- ๓) ถ้าเหนียกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก  
ถ้าเหนียกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้า
- ๔) ถ้าเหนียกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก  
ถ้าเหนียกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

<sup>92</sup> เรือนว่าง แปลจาก “สุญญาคาร” แต่ วิสุทธิ.๒/๕๗ ให้แปลว่าที่ว่าง (= ที่ว่างจากเรือน)  
ได้แก่ เสนาสนะ ๗ อย่าง นอกจากป่าและโคนไม้

<sup>93</sup> อรรถกถาวินัย แปล *ฮัสสาสะ* ว่าหายใจออก *ปัสสาสะ* ว่าหายใจเข้า ส่วนอรรถกถาพระ  
สูตรแปลกลับกัน *ฮัสสาสะ* ว่าหายใจเข้า *ปัสสาสะ* ว่าหายใจออก (วิสุทธิ.๒/๕๗) ในที่นี้  
แปลไปตามนิยมในเมืองไทย คือตามอรรถกถาวินัย ท่านที่ชอบแนวพระสูตร พึงเปลี่ยน  
เข้าเป็นออก ออกเป็นเข้า

**หมวดสี่ ที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้**

- |    |               |                                |           |
|----|---------------|--------------------------------|-----------|
| ๕) | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ           | หายใจออก  |
|    | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ           | หายใจเข้า |
| ๖) | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข        | หายใจออก  |
|    | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข        | หายใจเข้า |
| ๗) | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร | หายใจออก  |
|    | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร | หายใจเข้า |
| ๘) | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร      | หายใจออก  |
|    | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร      | หายใจเข้า |

**หมวดสี่ ที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้**

- |     |               |                         |           |
|-----|---------------|-------------------------|-----------|
| ๙)  | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต | หายใจเข้า |
| ๑๐) | ถ้าเหนียวกว่า | จักยังจิตให้บันเทิง     | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักยังจิตให้บันเทิง     | หายใจเข้า |
| ๑๑) | ถ้าเหนียวกว่า | จักตั้งจิตมั่น          | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักตั้งจิตมั่น          | หายใจเข้า |
| ๑๒) | ถ้าเหนียวกว่า | จักเปลื้องจิต           | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักเปลื้องจิต           | หายใจเข้า |

**หมวดสี่ ที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้**

- |     |               |                              |           |
|-----|---------------|------------------------------|-----------|
| ๑๓) | ถ้าเหนียวกว่า | จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง   | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง   | หายใจเข้า |
| ๑๔) | ถ้าเหนียวกว่า | จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ | หายใจเข้า |
| ๑๕) | ถ้าเหนียวกว่า | จักพิจารณาเห็นความดับไป      | หายใจออก  |
|     | ถ้าเหนียวกว่า | จักพิจารณาเห็นความดับไป      | หายใจเข้า |

๑๖) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลดเสียได้ หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลดเสียได้ หายใจเข้า”<sup>94</sup>

ในที่นี้ จักชี้แจงประกอบโดยย่อ เฉพาะภายในขอบเขตที่เป็นสมณะ  
ของจตุกกะแรก คือ หมวดสี่ที่ ๑ เท่านั้น <sup>95</sup>

### ค) วิธีปฏิบัติภาคสมณะ

#### - เตรียมการ

#### ก. สถานที่

เริ่มต้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสงัดไม่ให้มีเสียง  
และอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การ  
ปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มใหม่ เหมือนคนหัดว่ายน้ำ ได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย

<sup>94</sup> ม.อ.๑๔/๒๔๘๘/๑๙๔; ส.ม.๑๓/๑๓๐๖/๓๓๔ เป็นต้น ข้อที่ว่าจะใช้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร  
มีบรรยายต่อไปใน ม.อ.๑๔/๒๔๘๘/๑๙๔; ส.ม.๑๓/๑๓๕๘-๑๓๖๑/๔๐๙-๔๑๑ เป็นต้น;

อานาปานสติกรรมฐานแบบนี้ อรรถกถาเรียกว่า *โสฬสวัตถุกอานาปานสติ  
กรรมฐาน* (อานาปานสติกรรมฐาน มีวัตถุคือหัวข้อ ๑๖) แยกออกเป็นจตุกกะ (หมวดสี่) ๔  
หมวด ดังได้แสดงแล้ว ดู วิสุทธิ.๒/๕๒

ปราชญ์บางท่านซึ่งให้สังเกตความแตกต่าง ระหว่างอานาปานสติ กับวิธีฝึกหัดเกี่ยวกับ  
ลมหายใจของลัทธิอื่นๆ เช่น การบังคับควบคุมลมหายใจของโยคะ ที่เรียกว่า *ปราณนยาม*  
ว่าเป็นคนละเรื่องกันทีเดียว โดยเฉพาะว่า *อานาปานสติ* เป็นวิธีฝึกสติ ไม่ใช่ฝึกหายใจ คือ  
อาศัยลมหายใจ เป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ ส่วนการฝึกบังคับลมหายใจนั้น บางอย่าง  
รวมอยู่ในวิธีบำเพ็ญทุกรกิริยา ที่พระพุทธเจ้าเคยทรงบำเพ็ญ และละเลิกมาแล้ว ดู  
P. Vajirañāṇa Mahāthera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice* (Colombo:  
M.D. Gunasena & Co., Ltd., 1962), pp.235-6.  
Nyānaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (London: Rider & Co.,  
Ltd. 1962), p. 61.

<sup>95</sup> มติของอรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้น พึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือ หมวดสี่ ที่ ๑ นี้เท่านั้น  
ส่วนจตุกกะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุดมแล้ว

อนึ่ง เฉพาะสามจตุกกะต้นเท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะสุดท้าย ใช้ได้แต่  
สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว (วิสุทธิ.๒/๖๖, ๘๔)

หรือเริ่มหัดในน้ำสงบ ไม่มีคลื่นลมแรงก่อน<sup>96</sup> แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็น หรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์จำเพาะสถานการณ์ ก็จำยอม

### ข. ทำนั่ง

หลักการอยู่ที่ว่า อิริยาบถใดก็ตาม ที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น

การณืปรากฏว่า อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วน ได้พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนาว่า ได้ผลดีที่สุดในหลักการนั้น ก็คือ อิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่า “ขัดสมาธิ” หรือที่พระเรียกว่า “นั่งคู้บัลลังก์”

ตั้งกายตรง คือ ให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อ มีปลายจดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่าที่นั่งมั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีคุณภาพอย่างยิ่ง ภายจะเบา ไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้แสนนาน โดยไม่มีทุกขเวทหนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น กรรมฐานไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย

ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่า ให้ส้นเท้าชิดท้องน้อย ถ้าไม่เอาขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ ขึ้นต่อดุลยภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย

<sup>96</sup> พระอรรถกถาจารย์ถือว่า **อานาปานสติ** เป็นกรรมฐานที่หนัก เจริญยาก ท่านถึงกับสำคัญว่า อานาปานสติเป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรชนิคมหาบุรุษ เท่านั้น ไม่ใช่การนิมิตหน้อย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะช่องเสฟได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอ้ออิ่ง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อๆ ไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย ท่านอรรถกถาจารย์ที่ ม.อ. ๑๔/๒๘๓/๑๓๖ มาสนับสนุนว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติ แก่คนที่มีสติเลอะเลือน ไร้สัมปชัญญะ” (ดู วิสุทธิ. ๒/๕๕, ๗๕); อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ ทำยากอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโง่เขลาด้วย

ผู้ที่ไม่เคยนั่งเช่นนี้ หากทนหัดทำได้ ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งบนเก้าอี้ ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี

มีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็ง หรือเครียด ฟังทราบว่าเป็นปฏิบัติไม่ถูกต้อง ฟังแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับ หรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ซ่าน ถ้าลืมตา ก็อาจทอดลง หรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นที่สบาย<sup>97</sup>

เมื่อนั่งเข้าที่สบายดีพร้อมแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ปรารภบางท่าน แนะนำว่า ควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอด ลึก ๒-๓ ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่ง และสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการ

### - **ขั้นปฏิบัติ คือ ลงมือกำหนดลมหายใจ**

พระอรชรกถาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่น การนับ เข้ามาเสริมการปฏิบัติตามพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วย มีความที่ควรทราบ ดังนี้

<sup>97</sup> ขานาปานสติ เป็นกรรมฐานเดียว ในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่า ให้ฟังนั่งอย่างนี้ (ดู กายคตาสติสูตร, ม.อ. ๑๔/๒๙๒-๓๑๗/๒๐๓-๒๑๖; ศิริมานนทสูตร, อัง.ทสก. ๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐ ด้วย)

ส่วนกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมเป็นไปตามอิริยาบถต่างๆ ที่เข้าเรื่องกัน หากจะมีการนั่ง ก็ย่อมเป็นไปเพราะความเหมาะสมกันโดยอนุโลม กล่าวคือ เมื่อกรรมฐานใดนั่งปฏิบัติได้ดี และในเมื่อการนั่งอย่างนี้เป็นท่าที่ดีที่สุด ก็เป็นธรรมชาติอยู่เองที่ฟังนั่งอย่างนี้ ตัวอย่างเช่น การเพ่งกสิณ และการพิจารณาธรรมารมณ์ต่างๆ นานา เป็นต้น เหมือนคนจะเขียนหนังสือ ทำนั่งย่อมนั่งเหมาะดีกว่ายืนหรือนอน เป็นต้น ฟังเข้าใจความหมายของการนั่งอย่างนี้ มิใช่มองเห็นการนั่งเป็นสมาธิไป พูดอีกอย่างหนึ่งว่า การนั่งแบบคู้บัลลังก์นี้ เป็นท่าที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน ดังนั้น เมื่อจะนั่ง หรือในกรณีจะทำอะไรที่ควรจะต้องนั่ง ท่านก็แนะนำให้นั่งทำนี้ (แม้แต่นั่งคิด นั่งพัก นั่งสนทนา นั่งทำใจ เช่น ม. ๑๓/๕๕๙/๕๓๗; ม.อ. ๑๔/๖๗๕/๔๓๔; อัง.จตุกก. ๒๑/๓๖/๔๙; พุ.อ. ๒๕/๖๖/๑๐๒) เหมือนที่แนะนำให้ เมื่อจะนอน ก็ควรจะนอนแบบสี่เหลี่ยม หรือเมื่อจะเดินอยู่กลางแจ้ง ก็ควรเดินแบบจงกรม ดังนี้ท่านเอง.



### ก. การนับ (คณนา)

เริ่มแรก ในการกำหนดลมหายใจออก-เข้า ยาว-สั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

- ช่วงแรก ให้นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐาน คือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป)

ให้นับที่หายใจเข้า-ออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือ ลมออกกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่ อย่างนั้นเรื่อยไป

พอจะเขียนให้ดูได้ ดังนี้<sup>๙๘</sup>

**๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕**

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐

**๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕**

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ฯลฯ

<sup>๙๘</sup> ความในวิสุทธิมคค์ตอนนี้ คงจะเขียนรวบรัดเกินไป ผู้อ่านจับความออกมาต่างๆ กัน ดูของไทย ฝรั่งเศส ลังกาแล้ว ไม่ใคร่จะตรงกัน เพื่อสะดวก จึงเอาอย่างที่เรียนกันมาในเมืองไทย (การเริ่มนับ จะตั้งต้นที่ลมเข้าหรือลมออกก็ได้ แล้วแต่อย่างไรใครชัด);

อนึ่ง พึงทราบว่า ตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมคค์ ให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกย่องไปอย่างอื่นอีกก็ได้ เช่น อย่างที่สำนักต่างๆ ในปัจจุบันสอนให้ว่าพุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง ทำกับลมหายใจเข้า – ออก แทนการนับ เป็นต้น (สาระอยู่ที่เป็นอย่างตรึงจิตไว้เท่านั้น)

• ช่วงสอง ให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจ ชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว

คราวนี้ ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าใน หรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไป จน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนเรือตั้งลำแน่วในกระแสน้ำเชี่ยว ด้วยอาศัยถ่อ

เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็จะปรากฏต่อเนื่อง เหมือนไม่มีช่องว่าง ฟุ้งนับเร็วๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมเข้าใน-ออกนอก เอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วแต่ที่ใครรู้สึกชัด) เท่านั้น<sup>๙</sup>

ทั้งนี้ พอเขียนดูกันได้ ดังนี้

<b>๑</b>	<b>๒</b>	<b>๓</b>	<b>๔</b>	<b>๕</b>					
๑	๒	๓	๔	๕	๖				
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
<b>๑</b>	<b>๒</b>	<b>๓</b>	<b>๔</b>	<b>๕</b>					
๑	๒	๓	๔	๕	๖				

ฯลฯ

<sup>๙</sup> ท่านว่า คนจมูกยาว ลมกระทบชัดที่ปลายจมูก คนจมูกสั้น ลมกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่า ถ้าสังจิตตามลมเข้าไป จะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก และถ้าสังจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตก็จะแพร่ส่ายไปกับอารมณ์ต่างๆ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใด แม้มันนับแล้ว สถิติก็ยังตั้ง  
แนวอยู่ได้ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับ ก็  
เพื่อให้สถิติตั้งแนวอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

### ข. การติดตาม (อนุพันธุนา)

เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือ จิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุด  
นับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้ มิใช่  
หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจ ลงไป  
สุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อก แล้วออกมาที่จมูก เป็นต้น  
ลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล

วิธีติดตามที่ถูกต้อง คือ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลาย  
จมูก หรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ

เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่พื้นเลี้ยงกระทบไม้เท่านั้น  
จะได้ใส่ใจพื้นเลี้ยงที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลี้ยง กลางเลี้ยง ปลาย  
เลี้ยง ก็ทำไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่พื้นเลี้ยงกระทบไม้แห่งเดียว พื้น  
เลี้ยงที่มาหรือไป เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้ งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี

ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่สายใจไปตาม  
ลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลม ทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้ การ  
ปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิมิตจะเกิด และสำเร็จอัปนา  
สมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือ ตั้งแต่ใช้วิธีนับมา ลม  
หายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึก  
เบา เหมือนดั่งตัวลอยอยู่ในอากาศ

เมื่อลมหายใจที่หายาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติ จะยังมีนิมิตแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมิตนั้นหมดไป ก็ยังมีนิมิตแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก

เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาล หรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลัน จะมีนิมิต คือเสียงแฉ่วเป็นอารมณ์ที่อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิมิตเสียงที่หายาบ แล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ

แต่ถึงตอนนั้น จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยิ่งกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้รู้สึกเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับจับหรือกำหนด

เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่า อย่าเสียใจ อย่าลุกเล็กไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่

วิธีเอาลมคืนมา ก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั้นแหละ มนสิการ คือกำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏ แล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นาน นิมิตก็จะปรากฏ<sup>100</sup>

<sup>100</sup> ในการปฏิบัติตามนัยอรรถกถา ช่วง**อนุพันธนา** มาจนถึงนิมิตปรากฏนี้ มีขั้นตอนแทรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ **มุสสนา** (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจ ของผู้ใช้สติ ตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตจะให้เป็นอัปปนา และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก) และ**สุภนา** (การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่ จนเป็นอัปปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไปที่ว่า ตั้งจิตไว้ในนิมิต รักษาจิตไว้ ประคับประคองจนบรรลุอัปปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของอุปนาถล้วนๆ)

หลังจากได้มานแล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่า ชั้น**สลลัภขณนา** (กำหนด คือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรค เรียกว่าเป็น**วิวิภูฏานา** (หมุดออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็น**ปาวิสุทธิ** (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบลงด้วย**ปฏิบัติสสนา** (ย้อนดู) คือ พิจารณามรรคผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ปัจจเวกขณะนั้นเอง) นับตั้งแต่**คณนา** ถึงจบสิ้น เป็น ๘ ชั้น

นิมิตนั้น ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปยุ่น บ้างเหมือนปุยฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้าย หรือเลียนไม้ ซึ่งมีสัมผัสหายบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุม บ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์ หรือวงพระอาทิตย์ก็มี

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะนิมิตนั้น เป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคน ก็ต่างๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้ว ก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัว กันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ

เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น นิวรณ์ก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่ว เป็น **อุปจารสมาธิ**

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิด้วยนั่นเอง) โดยเว้นอสังขยาละ เสพสังขยาละ ๗ มนสิการบ่อยๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปนา (อัปนาโกศล ๑๐) เช่น ปรองบอดความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุด **อัปนาสมาธิ** ก็จะเกิดขึ้น บรรลุ **ปฐมฌาน**

## ผลสูงสุดของสมาธิ

### และ สู่ความสมบูรณ์เหนือสมาธิ

#### ก) ผลสำเร็จและขอบเขตความสำคัญของสมาธิ

การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอุปนาสมาธิแล้ว เรียกว่า ฌาน (absorption)

ฌานมีหลายชั้น มองดูง่ายๆ ว่า ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่างๆ คือคุณสมบัติของจิต ที่เป็นตัวกำหนดความเป็นฌาน ซึ่งเรียกว่า “องค์ฌาน” ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น

ฌาน<sup>101</sup> โดยทั่วไป แบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ และแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง เรียกว่า **ฌาน ๘** หรือ **สมาบัติ ๘** คือ

#### ๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่

- ๑) ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

#### ๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

- ๑) อากาสัญญายตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศคือช่องว่าง อันอนันต์)
- ๒) วิญญานัญญายตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญาน อันอนันต์)
- ๓) ขากิญจัญญายตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)
- ๔) เนวสัณญานาสัณญายตนะ (ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่)

<sup>101</sup> คำว่า “ฌาน” ที่ใช้กันทั่วไปโดยปรกติ เมื่อไม่ระบุระดับ มักหมายถึง รูปฌาน ๔

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งอภิธรรมยุคหลัง รุ่นอรรถกถาฎีกา<sup>102</sup> นิยมแบ่งรูปฌานเป็น ๕ ชั้น เรียกว่า “ฌานปัญจกนัย” (แล้วเรียกฌานที่แบ่ง ๔ อย่างเดิม เป็นจตุกกนัย)

ทั้งนี้ โดยชอยละเอียดออกไปจาก (รูป) ฌาน ๔ นั้นเอง คือ แทรกเพิ่มฌานที่ ๒ เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌาน กับทุติยฌานเดิม เป็น “ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา” หรือพูดง่าย ๆ ว่า ฌานที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจาร

แล้วเลื่อนทุติยฌานเดิม ออกไปเป็นตติยฌาน ตติยฌานเดิมเป็นจตุตถฌาน จตุตถฌานเดิมเป็น ปัญจมฌาน ตามลำดับ

โดยนัยนี้ เมื่อได้ยินคำว่า ฌาน ๕ ฌานปัญจกนัย ปัญจกัสมฌาน ปัญจมฌาน ไม่พึงสับสนหรือแปลกใจ พึงทราบว่าเป็นเพียงการชอยละเอียดจากฌาน ๔ นั้นเอง

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้กลวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ เรียกว่า “สมถะ”

มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้น หมายความว่า สมถะล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุด เพียงแนวสัญญาหาสัญญาตนะเท่านั้น

แต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จควบ ทั้งฝ่ายสมถะ และวิปัสสนา เป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีตสูงสุดอีกชั้นหนึ่ง นับเป็นชั้นที่ ๙ คือ สัญญาเวทิตนโรธ<sup>103</sup> หรือนิโรธสมาบัติ เป็นภาวะที่สัญญาและเวทนาหยุดทำหน้าที่ และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

<sup>102</sup> ที่มาชั้นเดิม เช่น อภ.ส.๓๔/๑๗๘/๖๑; ๘๘๓/๓๔๒; ชั้นหลัง ดูการจัดฌาน ๔ – ๕ ที่ วิสุทธ. ๑/๑๑๐-๑; สังคห.๓-๔

<sup>103</sup> แปลว่า ความดับแห่งสัญญาและเวทนา (cessation of ideation and feeling)

สมาธิ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่ไหนเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม

ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ อาจสรุป ดังนี้

๑. ประโยชน์ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่นำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการอย่างได้ผลดีที่สุด (ดังที่ว่าทำจิตให้ควรแก่งาน) และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด

ลำพังสมาธิอย่างเดียว แม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพระพุทธานุศาสน์ได้ เป็นอันขาด

๒. ฌานต่างๆ ทั้ง ๘ ขั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะอย่างเดียวแล้ว ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๓. ในภาวะแห่งฌาน ที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราว เฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน

ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดที่เกิดจากฌานนี้ ว่าเป็นโลกีย์วิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์) เป็นกุปบวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือกลับกลายหายสูญได้)<sup>104</sup> และเป็นวิกัมภณวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือกิเลสระงับไปเพราะถูกกำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่)<sup>105</sup>

<sup>104</sup> พุ.ปฏิ.๓๑/๔๗๘/๓๖๑-๓๖๒

<sup>105</sup> มาโนคัมภีร์ชั้นอรรถกถามากแห่ง เช่น ที่.อ.๒/๒๖; ม.อ.๓/๕๗๕; ส.อ.๓/๓๐๗; วิสุทฺธิ.๒/๒๔๙ (เทียบกับที่เรียกในพระไตรปิฎกว่า วิกัมภณนิโรธ - พุ.ปฏิ.๓๑/๗๐๔/๖๐๙)



จากข้อพิจารณาที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึง จุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุด ที่เป็นตัว ตัดสินในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะว่า “วิปัสสนา” ดังนั้น การปฏิบัติที่ถูกแท้ จึงต้องก้าวมาถึง ขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ

ส่วนสมาธินั้น แม้จะจำเป็นเพื่อทำจิตให้เหมาะกับงาน แต่อาจ ยืดหยุ่นเลือกใช้ ขึ้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า “วิปัสสนา สมาธิ” ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป

โดยนัยนี้ วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้น แม้จะมี สารสำคัญว่า ต้องประกอบพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ข้อเหมือนกัน แต่ก็ อาจแยกได้โดยวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิ เหมือนเป็น ๒ วิธี คือ

**๑. วิธีของวิปัสสนายานิก** “ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน” ได้แก่ วิธีการ อย่างที่กล่าวไว้ข้างแล้วในเรื่องสัมมาสติ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นสติ คือ ใช้สมาธิ แต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็น หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็น องค์ธรรมหลักสำหรับยึดจับสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาตรวจสอบ วิจัย บางที่เรียกให้หนักแน่นว่า สุทธวิปัสสนายานิก คือมี “วิปัสสนาล้วน” เป็นยาน (ความจริงสมณะก็มีด้วย แต่แค่จำเป็นโดยไม่เน้น)

**๒. วิธีของสมถยานิก** “ผู้มีสมถะเป็นยาน” เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมี บทบาทสำคัญ คือ บำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่ เรียกว่าฌาน หรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตเต็มด้าแน่นเพ็ญอยู่ กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะใช้ ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุ่มนวล ควระแกงาน โนมไปใช้ในกิจที่ ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด

ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวน และบีบคั้นบังคับจิตใจให้พล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไป สู่ขั้นที่ใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอน เหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง

ในขั้นนี้ ที่เจริญก้าวหน้ามาทั้งหมด นับว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า **สมถะ**

ถ้าไม่หยุดเพียงนี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลส อาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ **ขั้นวิปัสสนา** คล้ายกับในวิธีที่ ๑ แต่กล่าวตาม หลักการว่า ทำได้ง่ายขึ้น เพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว

วิธีปฏิบัติอย่างนี้ ก็คือ การปฏิบัติที่เรียกว่าครบเต็ม ทั้งสมถะและ วิปัสสนา

เมื่อแยกโดยบุคคล ผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิถีทั้งสองนี้

- ผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีแรก เรียกว่า **ปัญญาวิมุต** คือ ผู้หลุดพ้น ด้วยปัญญา (ถ้าอย่างเคร่งครัด เป็น “สุกขวิปัสสก” ซึ่งได้สมาธิถึง ฉาน ต่อเมื่อถึงขณะแห่งมรรค จัดเป็นสุดท้ายของปัญญาวิมุต)
- ส่วนผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีที่ ๒ เรียกว่า **อุกโตภาควิมุต**<sup>106</sup> คือ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน (ทั้งด้วยสมาบัติ และด้วยอริยมรรค)

ข้อที่ควรทราบเพิ่มเติม และเน้นไว้ เกี่ยวกับวิถีที่ ๒ คือ วิถีที่ใช้สมถะ เต็มรูปแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา ซึ่งได้ผลสำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตนั้น มีว่า

๑. ผู้ปฏิบัติตามวิถีนี้ ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่าง คือ ความสามารถชนิดต่างๆ ที่เกิดจากฉานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่า **อภิญา** ซึ่งมี ๖ อย่าง<sup>107</sup> คือ

<sup>106</sup> ดูเรื่อง เจโตวิมุตติ - ปัญญาวิมุตติ ในตอนว่าด้วยนิพพาน ข้างต้น

<sup>107</sup> ดู วิสุทธิ.๒/๑๙๗-๒๘๔

- ๑) อิทธิวิธิ (แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ – magical powers)
- ๒) ทิพโสต (หูทิพย์ – clairaudience หรือ divine ear)
- ๓) เจโตปริยญาณ (กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้ – telepathy หรือ mind-reading)
- ๔) ทิพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน – divine eye; clairvoyance; knowledge of the decease and rebirth of beings)
- ๕) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้ – reminiscence of previous lives)
- ๖) อาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ – knowledge of the extinction of all taints)

ส่วนผู้ปฏิบัติตามวิธีแรก จะได้เพียงความสิ้นอาสวะ หาได้ผลสำเร็จพิเศษต่างๆ ที่จะเกิดจากฌานไม่

๒. ผู้ปฏิบัติตามวิธีที่ ๒ จะต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๒ ชั้นของกระบวนการปฏิบัติ การปฏิบัติตามวิธีของสมณะอย่างเดียว แม้จะได้ฌานได้สมบัติ ชั้นใดก็ตาม ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนา หรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นอันขาด

## ข) องค์ประกอบต่างๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุน และเสริมประโยชน์ของสมาธิ

มีกรรมหลายอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับการเจริญสมาธิ บางอย่างช่วยเป็นฐานค้ำและหนุนให้เกิดสมาธิ บางอย่างทั้งช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ และช่วยในการใช้สมาธิให้สำเร็จประโยชน์เพื่อจุดหมายที่สูงขึ้นไป เช่น ในการบำเพ็ญวิปัสสนา เป็นต้น

องค์ธรรมบางข้อพบบ่อยๆ ในฐานะต่างๆ กัน เช่น วิริยะ เป็นอิทธิบาท ก็มี เป็นผลและอินทรีย์ ก็มี เป็นโพชฌงค์ ก็มี ทำให้ดูเหมือนซ้ำซาก ฟังทราบว่าเป็นการจัดตามคุณสมบัติ และหน้าที่ เช่น *วิริยะ*

- เป็นอิทธิบาท ในกรณีที่เป็นหัวแรงใหญ่ ซึ่งให้บรรลุผลสำเร็จนั้นๆ
- เป็นผล ในกรณีที่เป็นพลังคุ้มกันตัว ทำให้ธรรมฝ่ายตรงข้ามเข้าครอบงำทำอันตรายไม่ได้
- เป็นอินทรีย์ ในกรณีที่เป็นเจ้าการ ซึ่งจะออกโรงทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม คือความเกียจคร้าน ความหดหู่ ท้อถอย หงอยซึม เป็นต้น และสร้างความพร้อมในการที่จะทำงาน
- เป็นโพชฌงค์ ในกรณีที่เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่ง ซึ่งเข้าร่วมงานกับองค์ธรรมอื่นๆ ทำหน้าที่สัมพันธ์สืบทอดกันเพื่อนำไปสู่จุดหมายคือความรู้แจ้งสัจธรรม

### (๑) *ฐาน ปทัฏฐฐาน และที่หมายของสมาธิ*

กล่าวได้ว่า ศิลเป็นฐานของสมาธิ คือเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้เกิดสมาธิ เป็นไปได้ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วไป ในฐานะเป็นลำดับขั้นแห่งไตรสิกขา ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธโฆสาจารย์นำมาตั้งเป็นกระฐี สำหรับเขียนเรียบเรียงเนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งหมดว่า

“ภิกษุเป็นคนมีปรีชา ตั้งอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญา เขมมีความเพียร มีปัญญาครองตน ฟังสารกชัญญ์  
 ๗๑๑<sup>108</sup>  
 ได้”

<sup>108</sup> วิสุทธิ.๑/๑ จาก ส.ส.๑๕/๖๑/๒๐

พุทธพจน์ที่อื่นๆ ตรัสแสดงว่า ธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเรียกเป็นมรรค เป็นโพชฌงค์ เป็นสติปัฏฐาน เป็นสัมมัปปธานก็ตาม คนตั้งอยู่ในศีลแล้ว จึงจะปฏิบัติได้ผล เปรียบเหมือนคนจะทำงานที่ใช้กำลัง ก็ต้องอาศัยพื้นแผ่นดินเป็นฐาน หรือสัตว์ทั้งหลายทั่วไป จะยืนเดินนั่งนอน ก็ล้วนต้องอาศัยพื้นแผ่นดินรองรับ<sup>109</sup>

ดังได้กล่าวแล้วว่า ศีลกลางๆ สำหรับคนทั่วไป หมายถึงความประพฤติสุจริต และการที่มีได้เบียดเบียนก่อความเสียหายเดือดร้อนแก่ใครๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายใจ และเสียความมั่นใจในตนเอง เป็นเลี่ยนหนามคอยทิ่มแทงระคาย หรือสะดุดสะกิดสะกั๊ดขัดขวางรบกวนไว้ ไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบเรียบสนิทได้

ส่วนศีลนอกเหนือจากนั้นไป ก็สุดแต่วินัยที่กำกับการดำเนินชีวิตแบบที่ตนเข้าสวมรับเอาไว้ เช่น พระภิกษุต้องปฏิบัติตามหลักศีลสังวรตามวินัยของสงฆ์ เป็นต้น

พ้นจากศีลขึ้นไป แรงหนุนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นตัวเด่นที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำบ่อยมาก ก็คือความไม่ประมาท ความมีกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ<sup>110</sup>

**ศีล เป็นฐานรองรับการปฏิบัติเพื่อสมาธิ** โดยทำหน้าที่เป็นพื้นให้เหมือนกับช่วยส่งผลอยู่ไกลๆ<sup>111</sup> แต่ปัจจัยใกล้ชิดแท้ๆ ที่จะให้เกิดสมาธิได้แก่ความสุข จึงวางเป็นหลักไว้ว่า **ความสุขเป็นปทัฏฐานของสมาธิ**<sup>112</sup>

พึงกำหนดไว้เป็นข้อสังเกตสำคัญ เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่จะเรียกได้ว่าเป็นสมาธินั้น อย่างน้อยในขั้นต้น จะต้องมากับความสุข

<sup>109</sup> ดู ส.ม.๑๓/๒๖๔/๖๘; ๓๕๕/๓๓; ๔๑๐/๑๑๒; ๖๘๘/๑๕๓; ๑๐๓๓/๓๒๐

<sup>110</sup> เช่น ส.ม.๑๓/๔๖๓/๑๒๙; ๔๖๕/๑๒๙; ๕๑๖/๑๔๑ นี้อ้างเฉพาะเรื่องโพชฌงค์ นอกนั้น พึงดูที่มาอื่น ซึ่งเคยอ้างแล้ว

<sup>111</sup> เช่น ศีล อวิปฏิสาร ปราโมทย์ ปีติ บัณฑิต สุข สมาธิ ที่ อภ.ทสก.๒๔/๑/๑; ๒/๒ ฯลฯ (เคยอ้าง)

<sup>112</sup> วิสุทธิ.๑/๑๐๕, ที่มาในบาลีมากมาย พึงดูในข้อว่าด้วยการเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาตังคังต้น

ความมุ่งหมายของสมาธิ ได้เคยกล่าวไว้มากแล้ว เพียงอ้างเป็นการทบทวนรวมไว้ด้วยที่นี้ว่า ได้แก่ การรู้เห็นตามเป็นจริง หรือยถาภูตญาณทัสสนะ<sup>113</sup> หรืออาจอ้างพุทธพจน์อีกแห่งหนึ่งว่า “สมาหิตะ...ยถาภูตัง ปชานาตี”<sup>114</sup> แปลว่า ผู้มีใจตั้งมั่น ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง พุทธไขความว่า เพื่อเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ให้ปัญญาเจริญ จนบรรลุจุดหมายของมัน

อย่างไรก็ตาม จะต้องไม่ลืมว่า ตามหลักความสัมพันธ์ระหว่างองค์มรรค ปัญญา คือสัมมาทิฏฐิ เป็นเข็มชี้ทิศ หรือเป็นไฟส่องทางอำนวยความสะดวก ช่วยให้องค์ธรรมทุกอย่างเดินหน้าได้ และแล่นไปถูกทาง ความเจริญของปัญญา จึงสนับสนุนความเจริญของสมาธิด้วย เช่น ยิ่งรู้ชัดเห็นชัด ก็แน่วแน่มั่นใจยิ่งมีสมาธิกล้าแข็ง

ความเป็นไปขององค์ธรรมใหญ่ ๒ อย่าง คือ **สมาธิ** และ**ปัญญา** จึงมีลักษณะของการอาศัยและส่งเสริมกัน ดังที่มักอ้างพุทธภาษิตว่า “นตฺถิ ฉานํ ขปญฺญสฺส” ฉานย่อมไม่มีแก่ผู้ไร้ปัญญา และ “นตฺถิ ปญฺญา ฉานํ ยิโน” ปัญญาก็ไม่มีแก่ผู้ไร้ฉาน พร้อมทั้งสรุปว่า “ยมฺหิ ฉานญจ ปญฺญญจ ส เว นิพฺพานสฺสตีเก” ผู้ใดมีทั้งฉานและปัญญา ผู้นั้นแลอยู่ใกล้นิพพาน<sup>115</sup>

อรรถกถาทั้งหลาย เมื่อกล่าวถึงข้อธรรมต่างๆ มักให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมข้อนั้นๆ ในแง่ต่างๆ คือ ลักษณะ รส (กิจ หรือหน้าที่) บัจจุ ปัญญา (เครื่องปรากฏ หรือผลที่ปรากฏ) และปฏิฐาน (เหตุใกล้)

ในที่นี้ เมื่อกล่าวถึงปฏิฐานของสมาธิแล้ว จึงเห็นควรกล่าวถึงข้อควรทราบเกี่ยวกับสมาธิตามแนวอรรถกถานั้นให้ครบชุด กล่าวคือ ท่านว่า

<sup>113</sup> เช่น อัง.ทสก.๒๔/๑/๑; ๒/๒ (เคยอ้าง)

<sup>114</sup> ส.ม.๑๙/๑๖๕๔/๕๒๐

<sup>115</sup> ขุ.ท.๒๕/๓๕/๖๕ (ฉานในที่นี้ หมายถึง อารัมมณูปนิชฌาน – เพ่งอารมณ์ หรือ ลักษณะอุปนิชฌาน – เพ่งไตรลักษณ์ ก็ได้)

- **ลักษณะ** ของสมาธิ ได้แก่ ความไม่ซ่านส่าย
- **รส** ของสมาธิ ได้แก่ การกำจัดความซ่านส่าย หรือประมวล สหชาตธรรมเข้าด้วยกัน (รส = กิจ, หน้าที่)
- **ปัจจัยพื้นฐาน** ของสมาธิ ได้แก่ ความไม่หวั่นไหว ความสงบ หรือ ฌาน คือความรู้ตามเป็นจริง
- **ปทัฏฐฐาน** ของสมาธิ ได้แก่ ความสุข<sup>116</sup>

### (๒) องค์ประกอบร่วมของสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า สมาธิที่แน่วแน่แนบสนิท เรียกว่า อัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน

ในฌานนั้น สมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะมีองค์ ธรรมอื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป

ฌานมีหลายชั้น คือ แบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตรแต่เดิมบ้าง เป็น ๕ ตามแนวอภิธรรมบางแห่งบ้าง ยิ่งเป็นฌานชั้นสูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตขึ้น ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมีองค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจำ น้อยลงไปตามลำดับ ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นหลายครั้งตามโอกาส

องค์ธรรมประกอบร่วมประจำในฌาน รวมทั้งตัวสมาธิ หรือ เอกัคคตาด้วยนั้น เรียกสั้นๆ ว่า **องค์ฌาน** หรือตามบาลีว่า **ฌานนฺจก** มี ทั้งหมด ๖ อย่าง คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา<sup>117</sup>

<sup>116</sup> วิสุทธิ.๑/๑๐๕; ๓/๓๗; นิต.๑.๒/๙๙; ปฏิส.๑.๑๙; สงคณ.๑.๒๐๙; ในบาลีแห่งปฏิสัมภิทามัคค์ แสดงอภิกษปะ คือความไม่ซ่านส่ายหรือความไม่ฟุ้งซ่าน เป็นอรรถ คือความหมาย ของสมาธิ และสัมมาสมาธิ (เช่น ขุ.ปฏ.๓๑/๕๒/๓๑; ๗๐/๔๔; ๑๕๖/๑๐๖; ฯลฯ)

<sup>117</sup> คัมภีร์อภิธรรมชั้นเดิม เรียกองค์ฌานทั้งหมดรวมกันเป็นตัวฌาน และแสดง องค์ประกอบของฌานเต็มรูป เท่าที่นับได้ในคำบรรยายฌานแต่ละชั้นของพระสูตร คือ

- ที่ ๑ ฌาน = วิตก วิจาร ปิติ สุข (จิตตัสสะ) เอกัคคตา
- ที่ ๒ ฌาน = สัมปสาท (ศรัทธา) ปิติ สุข (จิตตัสสะ) เอกัคคตา

องค์ ๖ นั้น มีความหมายสังเขปดังนี้<sup>118</sup>

๑. **วิตก** แปลว่า ความตรึง หมายถึง การจรด หรือปักจิตลงไปใ  
อารมณ์ หรือยกจิตใส่อารมณ์  
(วิตก มีในปฐมฌาน)

๒. **วิจารณ์** แปลว่า ความตรอง หมายถึง การพิน เฉล้า หรือเอาจิต  
ผูกพันอยู่กับอารมณ์  
(วิจารณ์ มีในปฐมฌาน และมีในทุติยฌานแบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ **วิตก** เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์  
**วิจารณ์** เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด  
**วิตก** เหมือนมือที่จับภาชนะไว้ **วิจารณ์** เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือ  
เปรียบกับช่างปั้นหม้อ **วิตก** เหมือนมือที่กดไว้ **วิจารณ์** เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ

ข้อสำคัญ อย่าเอาวิตกหรือวิตกกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับ**วิตก** ที่  
หมายถึงกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓. **ปีติ** แปลว่า ความอิมใจ ตี๋มดำ หรือเอิบอิม หมายถึงเอาเฉพาะปีติ  
ชนิดที่แผ่เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณปีติ<sup>119</sup>

ที่ ๓ ฌาน = อุเบกขา สติ สัมปชัญญะ สุข (จิตตัสสะ) เอกัคคตา

ที่ ๔ ฌาน = อุเบกขา สติ (จิตตัสสะ) เอกัคคตา (อภิ.วิ.๓๕/๖๕๖/๓๔๗; ๖๖๖/

๓๔๙; ๖๗๗/๓๕๑; ๖๘๕/๓๕๓)

อนึ่ง อุปจารสมาธิ ก็ก้าจัดนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว และมีองค์ร่วมรวมทั้งตัวเป็น ๕  
เหมือนกัน แต่มีกำลังน้อยกว่าอัปนาสมาธิ (วิสุทธิ.๑/๑๘๗) อย่างไรก็ตาม บางกรณี  
อุปจารสมาธิ มีอุเบกขาแทนที่ปีติและสุขก็ได้ และในกรณีเช่นนั้น อุปจารสมาธิจะมี  
องค์ร่วมรวมทั้งตัวเองด้วยเพียง ๔ คือ วิตก วิจารณ์ อุเบกขา เอกัคคตา (วิสุทธิ.๑/๑๐๖-๗)

<sup>118</sup> ดู วิสุทธิ.๑/๑๘๐-๒๑๗; วินย.ย.๑/๑๕๗-๑๗๑; ปฏิธ.ย.๒๑๙-๒๓๔; สังค.น.ย.๒๐๓-๙; (สังค.ท.๔๑  
แสดงองค์ฌานว่ามี ๗ โดยเปลี่ยนสุข เป็นโสมนัส และโทมนัส)

<sup>119</sup> **ปีติ** มีทั้งหมด ๕ อย่าง คือ ๑. **ชุตทกาปีติ** ปีติเล็กน้อย พอขนชูชันน้ำตาไหล ๒. **ชณิ  
กาปีติ** ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ ดุจฟ้าแลบ ๓. **โฆกกันตีกาปีติ** ปีติ  
เป็นระลอก หรือปีติเป็นพักๆ รู้สึกซู่ๆ ลงมาในกาย ดุจคลื่นซัดฝั่ง ๔. **ชูปเพงคาปีติ**  
ปีติไหลล่อย เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟู ทำให้แสดงอาการหรือทำอะไรบางอย่าง โดย



(ปีติ มีในฉานที่ ๑ และ ๒ หรือในฉานที่ ๑, ๒ และ ๓ ของปัญญาจรรย์)

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ (สุข มีในฉานที่ ๑ ถึงที่ ๓ หรือถึงฉานที่ ๔ ในปัญญาจรรย์)

ปีติ กับ สุข สำหรับบางคนอาจสับสนแยกยาก จึงควรทราบลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ ปีติ หมายถึง ความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ ส่วน สุข หมายถึง ความยินดีในการเสวยรสอารมณ์ที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทราย เหนื่อยอ่อน แส่นจะร้อน และหิวกระหาย ต่อมา เขาเห็นหมูไม้และแอ่งน้ำ หรือพบคนอื่นคนหนึ่งซึ่งบอกเขาว่า มีหมูไม้และแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้น เขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและดื่มน้ำที่หมูไม้และแอ่งน้ำนั้นสมใจ อากาศดีใจ เมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมูไม้และแอ่งน้ำนั้น เรียกว่า ปีติ อากาศชื่นฉ่ำใจ เมื่อได้เข้าพักที่ไต่ร่มไม้และได้ดื่มน้ำ เรียกว่า สุข

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย คือความมีใจเป็นกลาง มีจิตอยู่ในภาวะสมดุล แปลให้เต็มความว่า ความวางที่เฉยดูอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น ไม่ตกเป็นฝ่าย ในกรณีของฉาน คือไม่ติดข้างแม่แต่ในฉานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม

ในความหมายที่สูงขึ้นไปอีก อุเบกขา หมายถึง วางที่ดูเฉยอยู่ในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องชวนชวายเจ้าก็เจ้าการ โดยเฉพาะในฉานที่ ๔ คือบริสุทธิตัดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องชวนชวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฉานโดยเฉพาะของฉานที่ ๔ (ที่ ๕ ของปัญญาจรรย์)

---

มีได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน หรือรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นไป ๕. ธรรมาปีติ ปีติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซาบซ่านแผ่เอิบอาบเต็มตัวไปทั่วตัว (วิสุทธิ.๑/๑๘๒)

ความจริง อุเบกขามีในฌานทุกชั้น แต่ในชั้นต้นๆ ไม่เด่นชัด ยังถูก  
 ธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนา ช่มไว้ เหมือนดวงจันทร์  
 ในเวลากลางวัน ไม่กระจ่าง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ช่มไว้

ครั้นถึงฌานที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกระงับไปหมด และได้ราตรี คือ  
 อุเบกขาเวทนา (อทุกขมสุข) หนุน<sup>120</sup> ก็บริสุทธิ ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้  
 ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ พลอยแจ่มชัดบริสุทธิ์ไปด้วย

๖. **เอกัคคตา** แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัว  
 สมาธิ นั้นเอง มีในฌานทุกชั้น

ความที่จะต้องย้ำไว้อีกครั้งหนึ่ง มีว่า คำว่า **องค์ฌาน** หมายถึงองค์  
 ธรรมที่ประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฌานชั้นนั้นๆ และเป็นเครื่องกำหนด  
 แยกฌานแต่ละชั้นออกจากกัน ให้รู้ว่า ในกรณีนั้น เป็นฌานชั้นที่เท่าใด  
 เท่านั้น มิใช่หมายความว่าในฌานมีองค์ธรรมทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้น

ความจริง ในฌาน องค์ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบรวมอยู่ด้วย ซึ่ง  
 เรียกว่าสัมปยุตตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้าง ไม่ประจำบ้าง และไม่ให้เป็น  
 ตัวกำหนดแบ่งชั้นของฌาน ยังมีอีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา จันหา  
 วิริยะ สติ มนสิการ<sup>121</sup>

แม้ในคำบรรยายฌาน แต่ละชั้น ในพระสูตร ก็ยังระบุธรรมที่เน้น  
 พิเศษไว้อีก เช่น ในตติยฌาน เน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจน  
 มากกว่าในฌานสองชั้นต้น ซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกัน

<sup>120</sup> ขออย่าให้พึงระวังความสับสน ระหว่าง *อุเบกขา* ที่เป็นองค์ฌาน ซึ่งได้แก่ ตตรัมชัตตต  
 ตา คือภาวะเป็นกลาง อันเป็นกุศลธรรมอยู่ในหมวดสังขารชั้นกับ *อุเบกขา* ที่เป็น  
 เวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า อทุกขมสุขเวทนา แปลว่า  
 ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ และเป็นของไม่ดีไม่ชั่ว; ในฌานที่ ๔ อุเบกขาที่เป็นองค์ฌาน  
 มีอุเบกขาเวทนาประกอบรวมด้วย คือมาทั้งสองอย่าง

<sup>121</sup> ดู ม.ญ. ๑๔/๑๕๕-๑๖๑/๑๖๖-๑๖๐ (เคยอ้าง)

เฉพาะอย่างยิ่ง ในจุดตกถยาน ย้ำว่า สติบริสุทธ์แจ่มชัดกว่าในฆานก่อนๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาที่แจ่มชัดบริสุทธ์ เป็นเครื่องหนุนไม่เฉพาะสติเท่านั้นที่ชัด แม้สัมปยุตตธรรมอื่นๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน<sup>122</sup>

ความที่กล่าวนี้ เป็นเครื่องป้องกัน ไม่ให้เอาฆานไปสับสนปนเป กับภาวะที่จิตลึ้มตัว หมดความรู้สึก ถูกกลืนเลื่อนหายเข้าไปในอะไรๆ หรือเข้าไปรวมกับอะไรๆ

อนึ่ง คัมภีร์วิสุทธิมัคค์ อ่างคัมภีร์เปฏโฎเทศ<sup>123</sup> ว่า **องค์ฌาน ๕** ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อุปนาสมภาติ และบรรลุฌานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับ **นิวรรณ ๕** ที่ละได้แล้วด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ

- |                  |                 |                |
|------------------|-----------------|----------------|
| - วิตก           | เป็นปฏิปักษ์ของ | ธินมิทตะ       |
| - วิจาร          | เป็นปฏิปักษ์ของ | วิจิจจนา       |
| - ปีติ           | เป็นปฏิปักษ์ของ | พยาบาท         |
| - สุข            | เป็นปฏิปักษ์ของ | อุททัจจกุกุจจะ |
| - สมาธิ/เอกัคคตา | เป็นปฏิปักษ์ของ | กามฉันท        |

เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ย่อมกำจัดนิวรรณให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้อยู่ นิวรรณก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงข้าม ถ้านิวรรณครอบงำใจอยู่ ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้

อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้พึงดูโพชฌงค์ ซึ่งเป็นหมวดธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิวรรณโดยตรง ตามนัยพุทธพจน์ที่จะกล่าวถึงต่อไปด้วย

<sup>122</sup> ดู วิสุทธิ. ๑/๒๐๗, ๒๑๔

<sup>123</sup> วิสุทธิ. ๑/๑๗๙ (คัมภีร์เปฏโฎเทศ ยังไม่พิมพ์เป็นอักษรไทย พึงดูฉบับของอังกฤษ และพม่า เป็นต้น) แหล่งเดิมของ ฌาน ๔-๕ และองค์ฌาน แบบอภิธรรม ดู อภิ. วิ. ๓๕/๗๑๐-๗๓๖/๓๕๖-๓๖๕

### (๓) เครื่องวัดความพร้อม

หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคล ในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมชุดนี้ ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไป ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด มิใช่ใช้เฉพาะสำหรับการเจริญสมาธิเท่านั้น

**อินทรีย์** แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือ ธรรมที่เป็นเจ้า การในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ ในที่นี้ หมายถึง เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการทำงาน และปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้

ความหมายของ **อินทรีย์ ๕** อย่างนั้น แสดงไว้พอสรุปได้ ดังนี้<sup>124</sup>

๑. **ศรัทธา** (เรียกเต็มว่า ลัทธินทรีย์) พึงเห็นได้ใน **โสดาปัตติลังกษ** ๔ ว่าโดยสาระก็คือ ศรัทธาในตถาคตโพธิ์ หรือตถาคตโพธิ์ลัทธานั่นเอง กิจหรือหน้าที่ของศรัทธา คือ ความน้อมใจตั้ง มุ่งตั้งไป ปลงใจ ปักใจ (อธิโมกข์) ความหมายที่ต้องการว่า ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดี ของสิ่งที่นับถือ หรือปฏิบัติ

๒. **วิริยะ** (เรียกเต็มว่า วิริยอินทรีย์) พึงเห็นได้ใน **สัมมัปปธาน ๔** บางแห่งว่า ความเพียรที่ได้ด้วยปรารภสัมมัปปธาน ๔ หรือตัวสัมมัปปธาน ๔ นั่นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมีความแก่กล้าแข็งขันบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะ คือ การยกจิตไว้ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้า ไม่ท้อถอย

<sup>124</sup> ดู ส.ม.๑๙/๘๕๒-๘๗๕/๒๕๙-๒๖๕; กิจ หรือหน้าที่ ของอินทรีย์ ๕ มิใช่มาในพุทธพจน์โดยตรง แต่ปรากฏใน วิสุทธิ.๑/๑๖๔ ซึ่งสรุปมาจากบาลีแห่ง ขุ.ปฎิ.๓๑/๓๒/๒๓; ๓๙๖/๒๓/๐; ๔๕๒/๓๓๒ เป็นต้น

๓. **สติ** (เรียกเต็มว่า สตินทรีย์) พึงเห็นได้ใน **สติปัฏฐาน ๔** บางแห่งว่า สติที่ได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง บางทีให้ความหมายง่ายลงมาว่า การมีสติ การมีสติครองตัวที่ขวยดียิ่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำ คำที่พูดแล้ว แม้นานได้ หน้าที่ของสติ คือ การดูแล หรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. **สมาธิ** (เรียกเต็มว่า สมาธินทรีย์) พึงเห็นได้ใน **ฌาน ๔** บางแห่งว่า หมายถึงตัวฌาน ๔ นั้นเอง หรือพูดอย่างง่าย ได้แก่ การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิ คือ การทำจิตไม่ให้ฟุ้ง ไม่ให้ส่าย (อวิกเขปะ) ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด

๕. **ปัญญา** (เรียกเต็มว่า ปัญญินทรีย์) พึงเห็นได้ใน **อริยสัจ ๔** คือ การรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง หรือพูดอย่างง่าย ได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วยปัญญา ที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป ซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ หน้าที่ของปัญญา คือ การเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้ทั่วชัด รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติ หยั่งรู้ หรือรู้เท่าทันสภาวะ

มีพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทรีย์ ๕ อย่างนี้ส่งผลเป็นปัจจัยต่อกัน กล่าวคือ

- ศรัทธา ทำให้เกิดความเพียร
- ความเพียร ช่วยให้มีสติมั่นคง
- เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ ก็จะได้สมาธิ

- เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็เกิดปัญญา รู้เข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของ อวิชชาตัณหา ที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของ นิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชา และความ ทุรณทุรายแห่งตัณหา สงบประณีตดีเยี่ยม
- ครั้นเมื่อปัญญารู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็เกิดมี ศรัทธา ที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุ่นเวียนกลับ เป็นลัทธิในทรีย์อีก ดังพุทธพจน์ที่ท่อนสุดท้ายว่า

“ดูกรสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้ว ก็ระลึกร่างนี้ ครั้นระลึกร่างแล้ว ก็มีจิตมั่น แน่วอย่างนี้ ครั้นมีจิตมั่นแน่วแล้ว ก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัด แล้ว ก็ยิ่งกว่าเชื่อ (อภิศรัทธา) อย่างนี้ว่า: ธรรมทั้งหลาย ที่ แต่ก่อนนี้ เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อมเป็นดังนี้แล ตั้งเราสัมผัสอยู่กับตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา อยู่ในบัดนี้”<sup>125</sup>

ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา ๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของ บุคคล ที่แตกต่างกันไปเป็น ๔ ประเภท คือ บางพวกปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ ช้า บางพวกปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวก ทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า ตัวการที่ กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็ว ก็คือ อินทรีย์ ๕ กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อนไป ก็ รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ ๕ แข็งกล้า ก็รู้ได้เร็ว<sup>126</sup> แม้แต่การที่พระอนาคามีแตกต่าง กันออกไปเป็นประเภทต่างๆ ก็เพราะอินทรีย์ ๕ เป็นตัวกำหนดด้วย<sup>127</sup>

<sup>125</sup> ส.ม.๑๙/๑๐๑๐-๑๐๒๒/๒๙๗-๓๐๐

<sup>126</sup> ดู อัง.จตุกก.๒๑/๑๖๑-๓/๒๐๐-๔

<sup>127</sup> อัง.จตุกก.๒๑/๑๖๙/๒๐๙

กว้างออกไปอีก ความพร้อมพร้อม และความหย่อนแห่งอินทรีย์ ๕ นี้ แล เป็นเครื่องวัดความสำเร็จเป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ ทั้งหมด กล่าวคือ เพราะอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์ ก็เป็นพระอรหันต์ อินทรีย์ ๕ อ่อนกว่านั้น ก็เป็นพระอนาคามี อ่อนกว่านั้น ก็เป็นพระสกทาคามี อ่อนกว่านั้น ก็เป็นพระโสดาบันประเภทอัมมานุสारी อ่อนกว่านั้นอีก ก็เป็นพระโสดาบันประเภทสัทธานุสारी ดังนี้เป็นต้น ตลอดจนว่า ถ้าไม่มีอินทรีย์ ๕ เสียเลย โดยประการทั้งปวง ก็จัดเป็นพวกปุถุชนคนนอก

มีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ ทำให้มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผล ทำให้มีความแตกต่างแห่งบุคคล หรือว่า อินทรีย์ต่างกัน ทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกัน ทำให้บุคคลต่างกัน<sup>128</sup>

คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มหัคคฺ แสดงอภิสัทธรรมฝ่ายตรงข้าม ที่**อินทรีย์ ๕** จะกำจัด เป็นคู่ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่ หรือกิจของอินทรีย์ เหล่านั้น ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว อีกครั้งหนึ่ง<sup>129</sup>

๑. **ศรัทธา** เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือปลงใจให้  
กำจัดอกุศล คือความไม่เชื่อถือ
๒. **วิริยะ** เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้  
กำจัดอกุศล คือความเกียจคร้าน
๓. **สติ** เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต  
กำจัดอกุศล คือความประมาท
๔. **สมาธิ** เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านสาย  
กำจัดอกุศล คืออุทฺธัจจะ
๕. **ปัญญา** เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ  
กำจัดอกุศล คืออวิชชา

<sup>128</sup> ดู ส.ม.๑๓/๘๗๖-๘๐๐/๒๖๕-๒๗๑; ดู พุ.ปฏิ.๓๑/๔๘๘-๔๙๓/๓๗๓-๓๘๗ ด้วย เกี่ยวกับ วิโมกขมูข และการที่อินทรีย์เป็นเครื่องกำหนดประเภทของอริยบุคคล

<sup>129</sup> ดู พุ.ปฏิ.๓๑/๔๒๕/๓๐๒; ๔๕๒/๓๓๒

คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลาย ให้เสมอกัน โดยย้ำว่า ถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และ อินทรีย์อื่นอ่อนน้อย อินทรีย์อื่นเหล่านั้น ก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะก็ทำหน้าที่ยอกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่ว ปัญญาก็ไม่สามารถเห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสีย ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา

ตามหลักทั่วไป ท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือ ให้ศรัทธาสมหรือเสมอกับปัญญา และให้สมาธิสมหรือเสมอกับวิริยะ

- ถ้าศรัทธากล้า ปัญญาอ่อน ก็อาจเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส, ถ้าปัญญากล้า ศรัทธาอ่อน ก็จะเอียงไปข้างอวดดี เป็นคนแก่ไขไม่ได้ เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง

- ถ้าสมาธิกล้า วิริยะอ่อน โกลัซชะคือความเกียจคร้านก็เข้าครอบงำ เพราะสมาธิเข้าพวกได้กับโกลัซชะ, แต่ถ้าวิริยะแรง สมาธิอ่อน ก็เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะ

เมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้า ได้ผลดี หลักนี้ท่านให้นำมาใช้กับการเจริญสมาธิด้วย

อย่างไรก็ตาม ท่านว่า ถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวล้วน คือบำเพ็ญสมณะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้า ก็ได้ผลเกิดอัปนาสมาธิได้ หรือสมาธิแก่กล้า ก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับในการเจริญวิปัสสนา ถึงปัญญาจะแรงไป ก็ไม่เป็นไร เพราะกลับจะเกิดความรู้แจ้งดีด้วยซ้ำ นี่เป็นการณีพิเศษ

แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักทั่วไป คือให้อินทรีย์ ๒ คู่เท่าเสมอกัน ก็ได้ผลดี เช่น ให้เกิดอัปนาสมาธิได้อยู่แน่นอน



ส่วนสติเป็นข้อยกเว้น ท่านว่า ยิ่งสติมีกำลัง ก็ยิ่งดี มีแต่จะช่วยองค์ธรรมข้ออื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตกไป ทั้งข้างอุทัจจะ และข้างโกลีซชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น ทั้งนี้ท่านอ้างพุทธพจน์ที่ว่า สติมีประโยชน์ ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี<sup>130</sup> และ สติเป็นที่พึ่งที่อาศัยของใจ<sup>131</sup>

เมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติ ต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะแรงไป แก้ให้ลดลง ด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น ดังจะกล่าวถึงในตอนว่าด้วยโพชฌงค์ข้างหน้า<sup>132</sup>

ตามหลักทั่วไปที่กล่าวแล้วนั้น บุคคลต้องฝึกอบรมพัฒนาอินทรีย์ครบทั้ง ๕ จึงจะปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ อย่างไรก็ตาม ก็มีกรณียกเว้นซึ่งไม่ฝึกอบรมพัฒนาอินทรีย์ครบทั้งหมด จะฝึกอบรมพัฒนาเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็น หรือจำเป็นที่สุด กรณีเช่นนี้เป็นไปได้ ดังมีพุทธพจน์ยืนยันอยู่

เฉพาะอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติเพื่อหยั่งรู้สังขารม อันเป็นจุดหมายสูงสุด การฝึกอบรมพัฒนาอินทรีย์เพียง ๔ อย่าง เป็นไปได้ และในกรณีนั้น ศรัทธา เป็นอินทรีย์แรก ที่อาจเว้นเสีย ไม่ฝึกอบรมไม่พัฒนาขึ้นมา ก็ได้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๔ อย่าง ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว ย่อมพยากรณ์อรหัตผลได้... อินทรีย์ ๔ อย่างไหน? ได้แก่ วิริยอินทรีย์ สตินอินทรีย์ สมานินทรีย์ และปัญญาอินทรีย์”<sup>133</sup>

<sup>130</sup> พุทธพจน์นี้ อยู่ในตอนว่าด้วยโพชฌงค์, ส.ม.๑๓/๕๗๒/๑๕๘

<sup>131</sup> ส.ม.๑๓/๕๖๙/๒๘๙

<sup>132</sup> เรื่องการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนี้ จับความมาจาก วิสุทธิ.๑/๑๖๔-๕; เข้าใจว่า ความคิดในการวางหลักนี้ ท่านคงตั้งเค้าจากพุทธพจน์ว่า ให้ตระหนักชัดถึงความสมเสมอกันแห่งอินทรีย์ ที่ วินย.๕/๒/๗; อัง.ฉก.๒๒/๓๒๖/๓๒๐.

<sup>133</sup> ส.ม.๑๓/๕๖๖-๘/๒๕๕

อินทรีย์ ข้อต่อไปที่อาจขาดได้ คือ วิริยะ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๓ อย่าง ภิกษุที่อธิมโหฬารัททวาช ได้พยากรณ์อรหัตผลแล้ว...อินทรีย์ ๓ อย่างไหน? ได้แก่ สตินทรีย์ สมาชินทรีย์ และปัญญินทรีย์”<sup>134</sup>

ถ้าจำเป็นต้องลดลงอีก ข้อต่อไปที่ลดได้ คือ สติ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๒ อย่าง ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว ย่อมพยากรณ์อรหัตผลได้...อินทรีย์ ๒ อย่างไหน? ได้แก่ อริยปัญญา และอริยวิมุตติ; อริยปัญญาของภิกษุนั้นนั่นแหละ เป็นปัญญินทรีย์ของเธอ อริยวิมุตติของภิกษุนั้นนั่นแหละ เป็นสมาชินทรีย์ของเธอ”<sup>135</sup>

ในขั้นสุดท้าย แม้จะขาดการเจริญสมาธิก็ได้ แต่อินทรีย์ที่จำเป็นที่สุด ซึ่งจะต้องฝึกอบรมพัฒนา แม้มีอย่างเดียว ถ้ามีคุณภาพพอ ก็ให้บรรลุผลที่หมายของพุทธศาสนาได้ เป็นอินทรีย์ที่ขาดไม่ได้เลย ก็คือ ปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์หนึ่งเดียว ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว ย่อมพยากรณ์อรหัตผลได้ . . . อินทรีย์หนึ่งเดียว อย่างไหน? ได้แก่ ปัญญินทรีย์”<sup>136</sup>

<sup>134</sup> ส.ม.๑๓/๑๐๓-๓/๒๓๖-๗

<sup>135</sup> ส.ม.๑๓/๓๓๑-๕/๒๓๔

<sup>136</sup> ส.ม.๑๓/๓๔๗-๗/๒๓๓

ที่ว่าฝึกอบรมเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็นเพียง ๔ หรือ ๓ หรือ ๒ หรือ ๑ นี้ มิได้หมายความว่า ไม่ต้องมีอินทรีย์ที่ไม่มีชื่ออยู่ด้วยเสียเลยทีเดียว ความจริงก็ยังมี และใช้อินทรีย์ครบทั้งหมด แต่อินทรีย์เหล่านั้นเป็นเพียงตัวแอบอิง พลอยเกิดตาม เจริญตามอินทรีย์ตัวอื่นที่จำเป็น และมีอยู่พอเท่าที่จะต้องใช้ประโยชน์ ไม่ต้องตั้งใจฝึกอบรมพัฒนาให้ชัดเจนเด่นขึ้นมา ดังตัวอย่างพุทธพจน์ตรัสถึงปัญญาว่า

“สำหรับขரியสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธาอันเป็นของคล้อย  
ตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้ วิริยะ...สติ...สมาธิ อัน  
เป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้”<sup>137</sup>

กรณียกเว้นเช่นนี้ ย่อมเหมาะที่จะเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลผู้มีความสามารถพิเศษบางคน สำหรับคนทั่วไปย่อมสมควรปฏิบัติตามหลักทั่วไปข้างต้น

มีพุทธพจน์แสดงความสำคัญของปัญญินทรีย์ ซึ่งควรยกมาอ้างไว้ อีกเป็นตัวอย่าง เพื่อฐานะของปัญญาในพุทธศาสนา หรือให้เห็นท่าทีของพุทธศาสนาต่อปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตาม บรรดามี พญาสีหมฤคราช ชาวโลกกล่าวว่าเป็นยอดแห่งสัตว์เหล่านั้น โดยความแข็งแรง โดยกำลังความเร็ว โดยความกล้าหาญ ฉันท ไภทิปกษิยธรรม (ธรรมที่เข้าข้างหรือช่วยอุดหนุนการตรัสรู้) เหล่าหนึ่งเหล่าใดบรรดามี ปัญญินทรีย์ ก็เรียกว่า เป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ในข้อที่เป็นไปเพื่อ โภทิ ฉะนั้น”<sup>138</sup>

<sup>137</sup> ส.ม.๑๓/๑๘๗-๗/๒๓๓

<sup>138</sup> ส.ม.๑๓/๑๐๒๔/๓๐๑ (โภทิปกษิยธรรมในที่นี้ หมายถึงอินทรีย์ ๕); ยังมีข้ออุปมาอื่นๆ อีกทำนองนี้หลายอย่าง เช่น เปรียบเหมือนรอยเท้าช้าง เป็นยอดของรอยเท้าสัตว์บก,

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนภูฏาการ (เรือนชั้นมียอด) เมื่อเขายังมิได้ยกยอดขึ้นเพียงใด กลอนเรือนก็ยังไม่ตั้งได้ที่ยังไม่มั่นคงได้เพียงนั้น เมื่อใดเขายกยอดขึ้นแล้ว เมื่อนั้น กลอนเรือนจึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมั่นคงได้ ฉะนั้น อริยญาณยังไม่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกเพียงใด อินทรีย์ ๔ ก็ยังไม่ตั้งได้ที่ยังไม่มั่นคงได้เพียงนั้น เมื่อใด อริยญาณเกิดขึ้นแล้วแก่อริยสาวก เมื่อนั้น อินทรีย์ ๔ จึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมั่นคงได้ ฉะนั้นเหมือนกัน;

“อินทรีย์ ๔ อย่างไร? ได้แก่ ลัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ และสมาธิอินทรีย์; สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธา...วิริยะ...สติ...สมาธิ ซึ่งเป็นของคล้ายตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวได้”<sup>139</sup>

### (๕) คณะทำงานของปัญญา

คำว่าสนามปฏิบัติการของปัญญาในที่นี้ หมายถึงหลักธรรมชุดที่เรียกว่า โปชฌงค์

โปชฌงค์เป็นทั้งธรรมเกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ วิชาและวิมุตติ

โปชฌงค์มี ๗ ข้อ คือ สติ ธรรมวิจย (ธัมมวิจยะ ก็เขียน) วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายเย็นใจ) สมาธิ และอุเบกขา

---

เหมือนจันทร์แดง เป็นยอดของไม้แก่นหอม, เหมือนต้นหญ้า, ต้นปาริฉัตต, ต้นแคฝอย, ต้นโกฏฐิมพลี ดู ส.ม.๑๓/๑๐๓๘-๑๐๔๓/๓๐๕-๖; ๑๐๗๐-๑๐๘๑/๓๑๓/-๕;

คัมภีร์รุ่นหลังแห่งหนึ่ง กล่าวความสำคัญของปัญญาไว้อย่างไพเราะว่า “แท้จริงในบรรดาธรรมทั้งหลายที่ช่วยให้บรรลุนิพพาน ปัญญาแหละประเสริฐสุด ธรรมที่เหลือ ย่อมเป็นบริวารของปัญญานี้” (ม.ก.๑.๑๕๒)

139

ส.ม.๑๓/๑๐๒๘-๙/๓๐๒

มีพุทธพจน์จำกัดความหมายของโพชฌงค์ไว้สั้นๆ ว่า

“เพราะเป็นไปเพื่อโพชะ (ความตรัสรู้) ฉะนั้น จึงเรียกว่า โพชฌงค์”<sup>140</sup>

อรรถกถาแปลตามรูปศัพท์ว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ บ้าง องค์ประกอบของการตรัสรู้บ้าง<sup>141</sup>

ว่าโดยหลักการ โพชฌงค์เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิวรณ์ ๕ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องโพชฌงค์ไว้ควบคู่ไปด้วยกันกับนิวรณ์เป็น ส่วนมาก โดยฐานทำหน้าที่ตรงข้ามกัน<sup>142</sup> แม้คำบรรยายคุณลักษณะต่างๆ ของโพชฌงค์ ก็เป็นข้อความตรงข้ามกับคำบรรยายลักษณะของนิวรณ์ นั้นเอง ดังเช่น

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ นี้ ไม่เป็นเครื่องปิดกั้น ไม่ เป็นนิวรณ์ ไม่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มาก แล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งผล คือ วิชาและวิมุตติ”<sup>143</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ นี้ เป็นธรรมให้มีจักขุ ทำให้ มีญาณ ส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ไม่เป็นข้างความคับ แค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน”<sup>144</sup>

ความที่เคยกล่าวมาข้างต้น แสดงชัดอยู่แล้วว่า นิวรณ์เป็นสิ่งที่ ทำลายคุณภาพจิต หรือทำให้จิตเสียคุณภาพ ลักษณะนี้น่าจะใช้เป็น เครื่องวัดความเสื่อมเสียสุขภาพจิตได้ด้วย ส่วนโพชฌงค์ ซึ่งเป็นฝ่ายตรง ข้าม ก็เป็นธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพจิต และช่วยให้มีสุขภาพจิตดี เป็นเครื่อง บำรุงและวัดสุขภาพจิต

<sup>140</sup> ส.ม.๑๓/๓๓๐/๑๐๔; ๔๓๕/๑๒๐

<sup>141</sup> ดู วิสุทธิ.๓/๓๒๓; ส.อ.๓/๒๒๐

<sup>142</sup> ดู ส.ม.๑๓/๔๖๓-๖๔๐/๑๒๓-๑๓๘; อภิ.วิ.๓๕/๔๔๓-๔๕๑/๒๖๖-๒๗๑

<sup>143</sup> ส.ม.๑๓/๔๗๘/๑๓๑; ที่ ๑๓/๕๐๐/๑๓๖ เปลี่ยนเฉพาะคำว่า “ไม่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต” เป็น “ไม่ขึ้นกตทับจิต”

<sup>144</sup> ส.ม.๑๓/๕๐๒/๑๓๗

โพชฌงค์ ๗ นั้น มีความหมายรายชื่อ ดังนี้

๑. **สติ** ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลา นั้น

ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณาเฉพาะหน้า<sup>145</sup> จนถึงการทวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สติบเล้าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มา นำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา<sup>146</sup>

๒. **ธรรมวิจย** การเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาวิจยสิ่งที่สติ กำหนดจับไว้ เพินธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตรตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตรา เลือกรับเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมดี ที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ<sup>147</sup>

๓. **วิริยะ** ความเพียร หมายถึง ความแกล้วกล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเพินได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ ลุกิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หลุดถอยหรือท้อแท้

๔. **ปีติ** ความอิมใจ หมายถึง ความเอิบอิม ปลอดปลื้ม ปริดีเปรม ดีมด้า ซาบซึ้ง แซ่มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

๕. **ปัสสัทธิ** ความสงบเย็นกายใจ หมายถึง ความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบรื่น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

<sup>145</sup> ได้แก่อสติในการเจริญสติปัฏฐานต่างๆ ไป ดู ม.อ. ๑๔/๒๓๐/๑๙๘; ส.ม. ๑๘/๑๓๘๗/๔๒๐

<sup>146</sup> ส.ม. ๑๘/๓๗๔/๙๙

<sup>147</sup> ม.อ. ๓/๕๕๒ และ ส.อ. ๓/๓๘๕ ให้ความหมายอย่างหนึ่งซึ่งกว้างมากกว่า ธรรมวิจย ได้แก่ ญาณ คือความหยั่งรู้หยั่งเห็นที่ประกอบรวมอยู่กับสติ

๖. **สมาธิ** ความมีใจตั้งมั่น หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวมั่น สม่่าเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. **อุเบกขา** ความเฉยค้อยู่ หมายถึง ความมีใจสงบลงตัวหนึ่งเป็นกลาง ให้ปัญญามองเห็นชัดตรงตามที่มันเป็น ไม่เอนเอียง ไม่ยั้งไม่หย่อน ไม่ขาดไม่เกิน หรือสงบนิ่งพร้อมอยู่ดูไป ในเมื่อทุกอย่างเข้าที่เข้าทาง หรือดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้ หรือที่มันควรจะเป็น หรือเมื่อยังไม่ควรชวนชวาย ไม่วุ่นวาย ไม่สอດແລ่ ไม่แทรกแซง

ทั้งนิวรรณ์และโพชฌงค์ แบ่งแต่ละข้อออกเป็น ๒ ข้อย่อย รวมเป็นนิวรรณ์ ๑๐ โพชฌงค์ ๑๔ คือ<sup>148</sup>

ก. **นิวรรณ์ ๕** ย่อยเป็น ๑๐ ได้แก่

๑. = ๑. กามฉันท์ภายใน (ปรารถนาคันธุ์ของตน)
๒. กามฉันท์ภายนอก (ปรารถนาคันธุ์ผู้อื่น)
๓. = ๓. พยาบาทภายใน                      ๔. พยาบาทภายนอก
๕. = ๕. ถีนะ    ๖. มিতระ
๖. = ๗. อุทริจจะ                                      ๘. กุกกัจจะ
๗. = ๙. วิจิกิจฉานในธรรมทั้งหลายภายใน
๘. วิจิกิจฉานในธรรมทั้งหลายภายนอก

ข. **โพชฌงค์ ๗** ย่อยเป็น ๑๔ ได้แก่

๑. = ๑. สติในธรรมทั้งหลายภายใน
๒. สติในธรรมทั้งหลายภายนอก
๓. = ๓. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายใน
๔. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายนอก

<sup>148</sup> ส.ม. ๑๙/๕๕๒-๕๖๗/๑๕๓-๕

- |      |                                 |                                |
|------|---------------------------------|--------------------------------|
| ๓. = | ๕. วิริยะทางกาย                 | ๖. วิริยะทางใจ                 |
| ๔. = | ๗. ปิติดมัตถกมวีการ             | ๘. ปิติไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์   |
| ๕. = | ๙. กายบัสสัทธิ                  | ๑๐. จิตตบัสสัทธิ               |
| ๖. = | ๑๑. สมาธิมีวิตกมีวิจารณ์        | ๑๒. สมาธิไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ |
| ๗. = | ๑๓. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายใน  |                                |
|      | ๑๔. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายนอก |                                |

ท่านกล่าวถึงอาหาร และอนาหาร ของนิรวรณ และโพชฌงค์

**อาหาร** คือเครื่องหล่อเลี้ยงกระตุ้นเสริม ซึ่งทำให้นิรวรณ หรือโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญไปบุลย์

**อนาหาร** ได้แก่สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยง ไม่กระตุ้นเสริม อาหารของนิรวรณ ได้แก่แอกโยนิโสมนสิการ อนาหาร ได้แก่แอกโยนิโสมนสิการ ส่วนอาหารของโพชฌงค์ ได้แก่แอกโยนิโสมนสิการ อนาหาร ได้แก่การขาดมนสิการ<sup>149</sup>

### ก. อาหาร และอนาหาร ของนิรวรณ ๕ มีดังนี้

๑. **กามฉันท** มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการ ในสุภณิमित<sup>150</sup>  
อนาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในอสุภณิमित
๒. **พยาบาท** มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการ ในปฏิฆณิमित<sup>151</sup>  
อนาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในเจโตวิมุตติ<sup>152</sup>
๓. **ดินมิทระ** มีอาหารคือ อโยนิโสฯ ในความเื้อ ซิม เมอาหาร ใจหุดหู้  
อนาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในความริเริ่ม ก้าวหน้า บากบั่น

<sup>149</sup> ดู ส.ม. ๑๓/๕๒๒-๕๔๖/๑๔๓-๑๕๐

<sup>150</sup> สุภณิमित = สิ่งที่คิดหมายเอาว่าสวยงาม คือพบเห็นได้ยินดีแล้ว ใจจับเค้ารูปลักษณะที่ชอบ กำหนดหมายหรือคิดว่าความเป็นภาพที่สวยงามเอาไว้ในใจ

<sup>151</sup> ปฏิฆณิमित = สิ่งที่คิดหมายเอาว่าเป็นการกระทบกระทั่งขัดใจ คือ พบเห็นได้ยินดีแล้ว ใจจับเค้ารูปลักษณะที่ไม่ชอบ กำหนดหมายหรือคิดว่าความเป็นภาพที่มุ่งกระทบกระทั่งตน

<sup>152</sup> เจโตวิมุตติ = สิ่งทีปลดปล่อยจิต ทำให้จิตโปร่งโล่งพ้นจากภาวะบีบคั้น ตามปกติ ในกรณีของพยาบาท ได้แก่ เมตตา แต่จะใช้อุปมัญญาอื่นๆ ก็ได้



๔. **อุกฤษฏ์จุกุกุจะ** มีอาหารคือ อโยนิโสฯ ในภาวะหรือเรื่องที่ไม่สงบ  
อนาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในภาวะเรื่องราวที่ใจสงบ
๕. **วิจิกิจจนา** มีอาหารคือ อโยนิโสฯ ในธรรมคือเรื่องราวเป็นที่ตั้ง  
แห่งวิจิกิจจนา  
อนาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในธรรมที่เป็นกุศลอกุศล  
มีโทษไม่มีโทษ ฯลฯ

**ข. อาหารและอนาหารของโพชฌงค์ ๗ มีดังนี้**

๑. **สติ** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในธรรมคือเรื่อง  
ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งสติ
๒. **ธรรมวิจย** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในธรรมที่เป็น  
กุศลอกุศล มีโทษไม่มีโทษ ฯลฯ
๓. **วิริยะ** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในความริเริ่ม  
ความก้าวหน้า บากบั่น
๔. **ปิติ** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในธรรมคือเรื่อง  
ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งปิติ
๕. **ปัสสัทธิ** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในกายปัสสัทธิ  
และจิตตปัสสัทธิ
๖. **สมาธิ** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในสมาธินิमित  
ในสิ่งที่ไม่ทำให้ใจพราลัมสน
๗. **อุเบกขา** มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการ ในธรรมคือเรื่อง  
ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา

อนาหารของโพชฌงค์ ก็คือ การขาดมนสิการในสิ่งที่จะทำให้เกิด  
โพชฌงค์ข้อนั้นๆ

**ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ** ก็คือ ธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติ อรรถกถา  
แห่งหนึ่งว่า ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และโลกุตระธรรม ๔<sup>153</sup>

<sup>153</sup> ส.อ. ๓/๒๒๓

แต่ถ้ามองกว้างๆ *ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ* ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรคและสัมโมหวิโนทนี<sup>154</sup> แสดงธรรมที่ช่วยให้เกิดสติอีก ๔ อย่าง คือ สติสัมปชัญญะ การหลีกเลี่ยงคนสติเลอะเลือน คบหาคนที่มีสติกำกับตัวดี และทำใจให้น้อมไปในสติสัมโพชฌงค์

*ธรรมที่ช่วยให้เกิดธรรมวิจย* ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่าง คือ ความ เป็นนักไต่ถามสอบค้น การทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดสดใส<sup>155</sup> การปรับ อินทรีย์ให้เสมอกัน การหลีกเลี่ยงคนปัญญาทึบ การเสวนาคณมีปัญญา การพิจารณาเรื่องที่ต้องใช้ปริชาลิกซึ่ง ความน้อมจิตไปในการวิจยธรรม

*ธรรมที่ช่วยให้เกิดวิริยะ* ท่านแสดงไว้ ๑๑ อย่าง คือ การพิจารณา เห็นภัยต่างๆ เช่น ภัยอบาย (คอยปลุกใจตัวเองว่า ถ้าไม่พยายาม จะ ประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็นอนิสงส์ว่า เพียรพยายามไป แล้ว จะได้ประสบผลวิเศษ ที่เป็นโลกิยะ และโลกุตระอย่างนั้นๆ การ พิจารณาวินิแห่งการปฏิบัติว่า เป็นทางดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่อย่าง พระพุทธเจ้าและมหาสาวก เป็นต้น เมื่อเราจะดำเนินทางนั้น มัวเกียจคร้าน อยู่ ไปไม่สำเร็จแน่

บอกอีก ๘ อย่างที่เหลือ ให้ครบ ๑๑ ตามที่ท่านแนะนำไว้ คือ ความเคารพในอาหารบิณฑบาตว่า เราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายก ทั้งหลาย การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดาว่า พระองค์สรรเสริญ ความเพียร เราควรบูชาอุปการะของพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา การพิจารณา ภาวะที่ตนควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับมรดก คือสัทธรรมอันยิ่งใหญ่ การบรรเทาถิ่นมิทธะด้วยวิธีต่างๆ เช่น เปลี่ยนอิริยาบถ และทำอาโลก สัจญา หลีกเว้นคนเกียจคร้าน คบหาคนขยัน พิจารณาสัมมปชาน และ ทำใจให้น้อมไปในวิริยะ

<sup>154</sup> ต่อจากนี้ ถือเอาความจาก วิสุทธิ.๑/๑๖๘-๑๗๑ และ วิภว.๑.๓๖๐-๓๗๔

<sup>155</sup> ทำสิ่งต่างๆ ให้สดใส หรือให้หมดจดสละสลวย เช่น ผม ขน เล็บ ตัดให้เรียบร้อย ร่างกาย อานน้ำให้สะอาด ผ้านุ่งห่ม ซักให้สะอาด ไม่เหม็นสาบเปรอะเปื้อน ที่อยู่ ไม่ให้รกรุงรัง

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดปีติ** ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่าง คือ ระลึกถึง พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ระลึกถึงศีลคือความประพฤติดีงามของตน ระลึกถึงการบริจาคการให้การเสียสละที่ตนได้ทำ ระลึกถึงเทวดาและเทวธรรม ที่มีในตน ระลึกถึงภาวะสงบคือนิพพาน หลีกเว้นคนมัวชั่วหมองเศร้า เสวนาคณแจ่มใส พิจารณาพระสูตรที่ชวนเลื่อมใส และทำใจให้นุ่มไปในปีติ

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดปัสสัทธิ** ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่าง คือ เสพโภชนะ อันประณีต เสพบรรยากาศที่สุขสบาย เสพอิริยาบถที่สุขสบาย ประกอบความเพียรพอกปานกลาง หลีกเว้นคนมีลักษณะเครียดกระสับกระส่าย เสวนาคณที่มีลักษณะผ่อนคลายสงบ ทำใจให้นุ่มไปในปัสสัทธิ

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดสมาธิ** ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่าง คือ ทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดใส ฉลาดในนิमित ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ช่มจิตในเวลาสมควร ช่มจิตในเวลาไม่ควร เมื่อใจไม่สุขสดชื่น ก็ทำให้รำเริงด้วยศรัทธาและสังเวช<sup>156</sup> เมื่อจิตดำเนินไปถูกต้องดีแล้ว ก็วางที่เฉยดู (อุเบกขา) หลีกเว้นคนใจไม่เป็นสมาธิ เสวนาคณมีใจเป็นสมาธิ พิจารณาฉานวิโมกข์ ทำใจให้นุ่มไปในสมาธิ

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดอุเบกขา** ท่านแสดงไว้อีก ๕ อย่าง คือ วางใจเป็นกลางในสัตว์ (ทั้งพระ ทั้งชาวบ้าน) วางใจเป็นกลางในสังขาร (ทั้งอวัยวะในตัว และข้าวของ) หลีกเว้นบุคคลที่ห้วงหวงสัตว์และสังขาร คบหาคนที่มิใช่เป็นกลางในสัตว์และสังขาร ทำใจให้นุ่มไปในอุเบกขา

โพชฌงค์ ๗ ข้อนั้น ส่งผลต่อเนื่อง ดังตัวอย่างการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้<sup>157</sup>

<sup>156</sup> คำว่า **สังเวช** ไม่พึงเข้าใจว่าสลดหดหู่ แต่หมายถึงอาการกลับได้คิด หรือเกิดแรงดลใจที่จะเร่งทำสิ่งดีงาม (ตรงกับคำว่า สมุตเตชณะ ซึ่งแปลว่า เร้าให้กล้า ตรงข้ามกับ หงอຍก้อย เช่น วิสุทฺธิ.๓/๒๓๙)

<sup>157</sup> ส.ม.๑๙/๓๗๓-๓๘๐/๓๘-๑๐๐; อรรถกถาว่า โพชฌงค์ ๗ ข้อในกรณีนี้ เป็นไปในขณะจิตเดียวกัน (วิมฺจ.๒.๔๐๘)

คำที่ตรัสนั้น สรุปลงเป็นแนวความได้ว่า ภิกษุได้เล่าเรียนสดับธรรม หรือคำสอนของท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณแล้ว ปลีกกาย ปลีกใจ ได้โอกาสเหมาะ

๑. ยกเอาธรรมที่ได้สดับหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนนั้น ขึ้นมานึกทบทวน หวนระลึก จับเอามาเนื้กสำรวจตรวจทาน เป็นอันได้เจริญสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อมีสติระลึกนึกถึงอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาเพิน เลือกคัด คัดค้น ไตร่ตรอง สอบสวน พิจารณา จัด จำแนก แยกแยะ สืบสาว ไป ด้วย เป็นอันได้เจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

๓. เมื่อใช้ปัญญาเลือกเพิน ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา ก็เป็นอัน ได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเพินมองเห็นความ เข้าใจชัดขึ้นหรือลึกลงไป ได้ สาระคืบหน้า ก็ยิ่งคึกคัก มีกำลังใจ อยากเดินหน้าต่อไป กระตือรือร้น แข็งขัน เพียรพยายาม ไม่ย่อมนย่อ เป็นอันได้เจริญวิริยสัมโพชฌงค์

๔. พร้อมกับที่ระดมความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้มแข็ง รุดหน้า ก็เกิดปีติที่เป็นนิรามิส เป็นอันได้เจริญปีติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อใจปีติ ทั้งกายทั้งใจก็ผ่อนคลายสงบ เกิดกายปัสสัทธิ และ จิตตปัสสัทธิ เป็นอันได้เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. เมื่อกายผ่อนคลายสงบ มีความสุข จิตก็ตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) เป็น อันได้เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วอยู่กับงานของมัน หรือทำกิจของมันได้ดีแล้ว ใจก็เรียบเข้าที่ เพียงแต่วางทีเหยียดไป หรือนิ่งดูไปสบายพอดี เมื่อปฏิบัติ เช่นนี้ ก็เป็นอันได้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักไว้ ดังที่เคยยกมาให้ดูแล้วว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นอาหารหล่อเลี้ยงโพชฌงค์ ๗ และสติปัฏฐาน ๔ นั้น เมื่อได้เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์<sup>158</sup>

<sup>158</sup> ตามปกติ ตรัสต่อจากการเจริญอานปานสติสมาธิ, ดู ม.ญ.๑๔/๒๘๗/๑๓๓; ส.ม.๑๘/๑๓๘๑/ ๔๑๗; ๑๔๐๐/๔๒๓

นี่ก็คือว่า การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการสร้างฐานปฏิบัติการ ให้คณะของโพชฌงค์มาลงนามทำงาน

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่จะยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ก็คือ เมื่อมีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธรรมานุปัสสนาอยู่ในเวลานั้น บุคคลผู้นั้นจะมีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง เมื่อมีสติอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาสอบสวน สืบค้นเลือกเฟ้นธรรม ตามหลักของธรรมวิจย ต่อจากนั้น การปฏิบัติตามโพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็จะดำเนินไปตามลำดับ อย่างที่กล่าวแล้วข้างต้น ช่วยนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

แม้แต่ในเวลาฟังธรรม ถ้าตั้งจิตমনสิการ ห่มเท่าให้อย่างหมदीใจ เงยโสตลงสตับ ในเวลานั้น นีวรณ ๕ ก็ไม่มี และโพชฌงค์ ๗ ก็เจริญเต็มบริบูรณ์ได้<sup>159</sup>

โพชฌงค์ ๗ นี้ จะเจริญโดยปฏิบัติพร้อมไปกับข้อปฏิบัติอื่นๆ ทั้งหลายก็ได้ เช่น ปฏิบัติพร้อมไปกับ อาณาปานสติ พร้อมไปกับอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔ และสัญญาต่างๆ เช่น อนิจจสัญญา อสุภสัญญา วิราคสัญญา และนิโรธสัญญา และจะช่วยให้ข้อปฏิบัติเหล่านั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความโปร่งปลอดรอดภัยอย่างมาก เพื่อความสังเวช คือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นในกุศลธรรมเป็นอย่างมาก เพื่อผาสุวิหารคือความอยู่ผาสุกเป็นอย่างมาก<sup>160</sup>

ในการปฏิบัติต่อจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ ท่านก็ให้นำโพชฌงค์มาใช้ด้วย และหลักการในเรื่องนี้ สามารถนำมาใช้ในการประคับประคองจิตที่ยังใหม่ต่อสมานธิให้มีสมาธิกล้าแข็งยิ่งขึ้น<sup>161</sup> ขอยกพุทธพจน์มาให้ดูดังนี้

<sup>159</sup> ส.ม.๑๙/๔๙๒-๕/๑๓๔-๕

<sup>160</sup> ส.ม.๑๙/๖๔๓-๖๖๗/๑๘๐-๓

<sup>161</sup> ดู วิสุทฺธิ.๑/๑๖๙

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญปีติสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่า จิตที่หดหู่ นั้น ยากที่จะให้ฟื้นขึ้นได้ ด้วยกรรมเหล่านั้น

“เปรียบเทียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะไหมไฟของเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าสด ใค้มยสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และโรยฝุ่นลงไปไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถไหมไฟของเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“สมัยใด จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญกรรมวิจยสัมโพชฌงค์...วิริยสัมโพชฌงค์...ปีติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่าจิตที่หดหู่ นั้น ปลูกให้ฟื้นขึ้นได้ง่าย ด้วยกรรมเหล่านั้น

“เปรียบเทียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะไหมไฟของเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าแห้ง ใค้มยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม่โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถไหมไฟของเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่? (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญกรรมวิจยสัมโพชฌงค์...วิริยสัมโพชฌงค์...ปีติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบได้ ด้วยกรรมเหล่านั้น

“เปรียบเทียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟของใหญ่ เขาใส่หญ้าแห้ง ใค้มยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม่โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟของใหญ่ได้หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญ  
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขาสัมโพชฌงค์,  
ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบ  
ได้โดยง่ายด้วยกรรมเหล่านั้น,

“เปรียบเทียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟของใหญ่ เขาใส่  
หญ้าสด โคลนสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และโรยฝุ่นลง  
ในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟของใหญ่ลงได้หรือไม่?  
(ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“ส่วนสติ เรากล่าวว่า มีประโยชน์ในทุกกรณี”<sup>162</sup>

โพชฌงค์ ๗ นี้ ในบาลีท่านแสดงเป็นความหมายของภาวนาปธาน  
คือความเพียรในการทำให้เกิดกุศลธรรม<sup>163</sup> และเป็นยอดของปธาน  
ทั้งหลาย<sup>164</sup> เป็นภาวนาพละ<sup>165</sup> เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยภาวนา<sup>166</sup> เป็นกรรม  
ชนิดไม่ดำไม่ขาว ซึ่งเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม<sup>167</sup> เป็นอธิปัตติยธรรม คือ  
ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย<sup>168</sup> และเป็นมรรคาให้  
ถึงอสังขตะ คือนิพพาน เช่นเดียวกับโพธิปักขิยธรรมอย่างอื่นๆ<sup>169</sup>

<sup>162</sup> ส.ม.๑๘/๕๖๘-๕๗๒/๑๕๖-๘; “สัพพตฺติก” = มีประโยชน์ในทุกกรณี, ต้องใช้ในทุกกรณี

<sup>163</sup> ที.ปา.๑๑/๒๓๘/๒๓๘; อัง.จตุกก.๒๑/๑๔/๒๑

<sup>164</sup> ที.ปา.๑๑/๘๑/๑๑๕

<sup>165</sup> อัง.ติก.๒๐/๒๕๕/๖๗

<sup>166</sup> ม.สุ.๑๒/๑๘/๑๘; อัง.ฉก.๒๒/๓๒๓/๔๓๗

<sup>167</sup> อัง.จตุกก.๒๑/๒๓๘/๓๒๒

<sup>168</sup> ที.ม.๑๐/๗๘/๓๓; อัง.สตุตต.๒๓/๒๔/๒๔

<sup>169</sup> ส.สพ.๑๘/๗๑๕/๔๔๘; อนึ่ง พึงสังเกตว่า เฉพาะธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ท่านถือเป็น  
ความหมายหนึ่งของสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตรระ (ม.อ.๑๔/๒๕๘/๑๘๑) และเป็นโพธิ (อุม.  
๒๓/๖๘๑/๕๕๕)

### (๕) องค์มรรคสามัคคีพร้อมได้ที่

ดังได้กล่าวแล้วว่า ความมุ่งหมายของสัมมาสมาธิ ก็เพื่อให้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา หรือพูดให้กว้างว่า เพื่อทำให้จิตเป็นสถานที่เหมาะสมที่สุด ที่องค์ธรรมทั้งหลายจะมาทำงานร่วมกันให้บรรลุวัตถุประสงค์ คือการรู้แจ้งสัจธรรม กำจัดกิเลส ถึงภาวะดับปัญหาไร้ทุกข์ และก็ได้กล่าวแล้วเช่นเดียวกันว่า องค์มรรคทั้ง ๘ ประการทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกัน โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้านำไป

จึงเป็นอันได้ความในตอนนี่ว่า องค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลคืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างในขั้นสุดท้าย เรียกว่า *สัมมาญาณ* (หยั่งรู้ชอบ) และ *สัมมาวิมุตติ* (หลุดพ้นชอบ)

เมื่อมองในแง่นี้ ท่านเรียกองค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ ว่าเป็น “สมาธิบริวาร” แปลว่า บริวารของสมาธิ หมายความว่า เป็นเครื่องประกอบเครื่องแวดล้อม เครื่องหนุนเสริม หรือเครื่องปรุงของสมาธิ

สมาธิที่ประกอบด้วยบริวารนี้แล้ว เรียกว่า เป็น *อริยสัมมาสมาธิ* นำไปสู่จุดหมายได้ ดังบาลีว่า

“สมาธิบริวาร ๗ ประการเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธะ ทรงจัดวางไว้เป็นอย่างดีแล้ว เพื่อบรรณบ่มสัมมาสมาธิ เพื่อบริวารบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ, เจ็ดประการไหน? ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ;



“เอกัคคตาแห่งจิต ที่แวดล้อมด้วยองค์ ๗ เหล่านี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิที่เป็นอริยะ ซึ่งมีอุปนิสัย (มีที่อิงที่ยืนที่รองรับ) บ้าง มีบริวาร (มีเครื่องประกอบหรือเครื่องช่วยหนุน) บ้าง”

“เมื่อมีสัมมาทิฐิ สัมมาตั้งกับปะจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาตั้งกับปะ สัมมาวาจาจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณจิงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติจิงพอแก่การ”<sup>170</sup>

มรรคมืองค์ ๘ หรืออัญญังคิกมรรคนี้ เมื่อเจริญพร้อมถึงที่ ก็จะถึงขีด และถึงขณะหนึ่ง ซึ่งองค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำหน้าที่ ให้เกิดญาณอันแรงกล้าสว่างขึ้นมา หยั่งเห็นสัจธรรม และกำจัดกวาดล้างกิเลสที่หุ้มห่อบีบคั้นจิตออกไป การที่องค์มรรคทั้งหมดทำหน้าที่พร้อมกันเช่นนี้ เรียกว่าเป็น “มรรค” เพราะเป็นขณะซึ่งมีองค์ประกอบทั้งหมดครบเป็นมรรคจริงๆ

เมื่อมรรคทำหน้าที่แล้ว ก็มีภาวะที่เป็นผลตามมา คือความรู้ความเข้าใจในสัจธรรม และความหลุดพ้นจากกิเลส ไร้สิ่งบีบคั้น เป็นอิสระเรียกสั้นๆ ว่า “ผล”

<sup>170</sup> ที่.ม.๑๐/๒๐๖/๒๔๘; บางส่วนคล้ายที่ ม.อ.๑๔/๒๕๓/๑๘๑; อัง.สตุตทก.๒๓/๔๒/๔๒; กล่าวถึงเฉพาะตัวสมาธิบริวาร ที่ ที่.ป.๑๑/๓๒๘/๒๖๔; ใน ม.ม.๑๒/๕๐๘/๕๕๐ กล่าวเฉพาะสมาธิบริวาร ตัวที่ใกล้ชิดที่สุด คือสัมมาวายามะอย่างเดียว; ส่วนคัมภีร์เนตติ-ปกรณ (เนตติ.๑๒๕) จัดเอากายที่ผ่อนคลายสงบ ไม่เครียด หรือไม่กระสับกระส่าย ว่า เป็นสมาธิบริวาร; อนึ่ง คำว่า พอแก่การ แปลจาก ปิหติ จะแปลว่า “จิงพอเหมาะได้” ก็ได้.

ถ้าทุกอย่างค่อยดำเนินไปตามลำดับ จะมีการทำหน้าที่ของมรรค เช่นนี้ ที่แรงหรือเบ็ดเสร็จยิ่งขึ้น จนเสร็จสิ้นรวมทั้งหมด ๔ คราว หรือ ๔ ชั้น จึงเรียกว่ามรรค ๔ และภาวะที่เป็นผลก็จึงมี ๔ เช่นเดียวกัน รวมเรียกว่า **มรรค ๔ ผล ๔** หรือ **ขริยมรรค ๔ ขริยผล ๔** คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค และอรหัตผล

จะเห็นว่า มรรคนี้ ว่าโดยองค์ประกอบมี ๘ จึงเรียกว่า **อัฐสังคิมรรค** แปลว่า **มรรคมี่องค์ ๘**

แต่ว่าโดยปฏิบัติการ หรือการทำกิจ มี ๔ ลำดับชั้น เรียกกันว่า **จตุมรรค** แปลว่า **มรรค ๔**<sup>171</sup> (คู่กับ **จตุผล** คือ **ผล ๔**)

อาการที่องค์ธรรมทั้งหลายทำหน้าที่พร้อมกัน ในขณะจิตเดียว ยังผลที่ต้องการให้สำเร็จนี้ ท่านเรียกว่า **ธรรมสามัคคี**<sup>172</sup> และธรรมสามัคคีก็คือ **โพธิ** อันได้แก่ ความตรัสรู้<sup>173</sup>

ในขณะที่แห่งมรรคนี้ มีใช้เฉพาะองค์มรรคเพียง ๘ เท่านั้น แม้โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการก็เกิดขึ้น ทำหน้าที่พร้อมหมดในขณะจิตเดียวกัน<sup>174</sup>

<sup>171</sup> คำเรียกรวมที่ใส่จำนวนเข้าด้วยเป็น จตุมรรค (จตุมคค) นี้ เกิดขึ้นในชั้นอรรถกถา และตามปกติ มาในรูปที่สมมูลกับคำอื่น ดู ส.อ.๑/๒๔๑; ๓/๓๖; สุตต.อ.๑/๗; ปฎิ.อ.๒๐๗; วิสุทฺธิ.๓/๓๔๓.

<sup>172</sup> คำว่า **ธรรมสามัคคี** เท่าที่พบ มีใช้ครั้งแรกใน ขุ.ม.๒๙/๒๑๑/๑๕๙; ที่ใช้ในสมัยต่อมา เช่น นิต.อ.๑/๗๙; วิภังค.อ.๔๐๓; น่าสังเกตว่ามักมีการเอาคำว่าธรรมสามัคคี ไปสับสนกับ คำว่า **มคคตมัจจุ** ซึ่งหมายถึงบุคคลผู้ประกอบพร้อมด้วยมรรคชั้นใดชั้นหนึ่งใน ขริยมรรค ๔ ชั้น เช่น อภิ.ป.๓๖/๑๕๐/๒๓๓ (ที่ ม.อ.๑๔/๑๐๙/๙๒ มีธรรมสามัคคี ซึ่งใช้ต่างไปอีกความหมายหนึ่ง)

<sup>173</sup> ม.อ.๑/๑๑๕; ขุททก.อ.๙๓

อย่างไรก็ตาม โภธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้น ก็สรุปลงได้ในองค์มรรคทั้ง ๘ นั้นเอง<sup>175</sup> ดังนั้น เมื่อพูดถึงมรรค ก็จึงเป็นอันครอบคลุมถึงธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

อาจมีผู้สงสัยว่า องค์มรรคหลายอย่าง จะทำหน้าที่ในขณะหนึ่งขณะเดียวกันได้อย่างไร โดยเฉพาะองค์ฝ่ายศีล เช่น สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ดูไม่น่าจะเกี่ยวข้องในกรณีอย่างนี้เลย

ปัญหาข้อนี้ คงจะตอบให้เข้าใจได้ ด้วยเอาตัวอย่างที่เห็นง่ายกว่าเข้ามาเทียบ เช่น คนยิงปืนแม่น หรือยิงธนูแม่น

ในวันที่มีการประกวด หรือแสดง เราเห็นเขายิงปืนหรือธนูถูกเป้า ประสบความสำเร็จ เขาได้รับชัยชนะ ยิงถูกเป้า ด้วยการยิงที่เป็นไปในเวลาขณะเดียวเท่านั้น

ถ้ามองผิวเผิน ก็อาจพูดเพียงแค่ว่า เขามีมือดี หรือมือแม่น จึงยิงถูกแล้วก็ผ่านไป แต่ถ้ามองเหตุปัจจัยให้ลึกซึ้ง เบื้องหลังความมีมือดี มือแม่น และการยิงถูก ขณะเดียวคราวเดียวกันนั้น เราอาจสืบเห็นการฝึกหัดซ้ำซ้อมที่ใช้เวลาก่อนหน้าเหตุการณ์นั้นยาวนาน

เขาอาจฝึก ตั้งแต่การวางท่า การยืน การวางเท้า วางขา วางไหล่ วางแขน วิธีจับ วิธีประทับอาวุธ การเล็ง การกระชาระยะ การหัดใช้กำลังให้พอดี ปัญญา ไหวพริบ การตัดสินใจ และจิตใจที่แน่วแน่ เป็นต้น มากมาย จนเกิดความคล่องแคล่ว ชำชอง ทำได้ในเวลาฉับไว เข้าที่ทันที จนรู้สึกเหมือนเป็นไปเอง โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

<sup>174</sup> ต้นเค้าการอธิบายเรื่ององค์มรรค และองค์ธรรมต่างๆ เกิดในขณะแห่งมรรคขณะจิตเดียว ดู พุ.ปฏิ.๓๑/๕๒๗-๗/๔๑๙-๔๒๔; และในสมัยอรรถกถา เช่น วิสุทธิ.๓/๓๗, ๓๓๐; วิกงค.๒.๑๕๗, ๔๑๖

<sup>175</sup> โภธิปักขิยธรรม ๓๗ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘, การจัดโภธิปักขิยธรรมเข้าในมรรค ดู วิสุทธิ.๓/๓๙-๑๐๐; วิกงค.๒.๑๑๔ (เคยอ้าง)

ครั้นถึงคราวแสดง ในเวลาที่เขาจะถูกเป่าอย่างแม่นยำ อันเป็นไปในขณะเดียวกันนั้น ย่อมมีความจริงที่ไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่า การยิงแม่นวิบเดียวกันนั้น เป็นผลรวมของการจับ ถือ วางกิริยาท่าทาง ใช้กำลังพอดีด้านร่างกาย ความมั่นใจ จิตตั้งมั่น แน่วแน่ และความรู้ไว้ ไหวพริบทั้งหมด ที่เป็นเหตุปัจจัยพร้อมอยู่เบื้องหลังตั้งมากมาย

พูดอีกอย่างหนึ่ง กิริยาอาการ ความพอดีของร่างกายทั้งหมด ก็ดี ภาวะจิตใจที่พร้อม และทำงานได้ดี ก็ดี ปัญญาที่รู้เข้าใจปัญญาให้ตัดสินทำการ ก็ดี ทำหน้าที่ร่วมกันทั้งหมดในการยิงขณะเดียวกัน

มองย้อนทางว่า ความพร้อมพอดีของกาย ความพร้อมพอดีของใจ ความพร้อมพอดีของปัญญา ในเวลาขณะเดียวกันนั้น ก็คือผลของการซักซ้อมฝึกหัดตลอดเวลายาวนาน เป็นแรมเดือนแรมปีทั้งหมด

จึงพูดได้ว่า การยิงถูกเป้าขณะเดียวกันนั้น เป็นผลงานของการฝึกซ้อมที่ยาวนาน เป็นเดือน เป็นปี ทั้งหมด โดยที่ความถนัด ความสามารถ ความชำนาญ ซึ่งเป็นผลจากการฝึกแรมเดือนแรมปีทั้งหมดนั้น ไม่ว่าจะทางกาย ทางจิตใจ และทางปัญญา ทุกอย่าง ทุกด้าน ทุกส่วน ทำงานร่วมพร้อมกันทั้งหมดในการยิงขณะเดียวกัน

อนึ่ง ณ จุดนี้แหละ ที่ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะความพร้อมหรือแก่กล้าของอินทรีย์ต่างๆ

- บางคนอาจฝึกซ้อมไม่ต้องมาก ก็ประสบความสำเร็จโดยง่าย
- บางคนอาจฝึกหัดใช้เวลานาน แต่ฝึกไปสบายๆ ก็สำเร็จ
- บางคนทั้งฝึกยากลำบาก ทั้งต้องใช้เวลายาวนาน จึงสำเร็จ
- บางคนจะฝึกหัดอย่างไร ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จได้เลย

นอกเหนือจากความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ความสำเร็จ และความรวดเร็ว เป็นต้น ยังขึ้นต่อบัจจัยอื่นอีก โดยเฉพาะการฝึกที่ถูกวิธี การมีผู้แนะนำ หรือครูดี ที่เรียกว่ากัลยาณมิตร ตลอดจนสภาพในกาย และสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น

โดยนัยนี้ ท่านจึงจำแนกการปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จเป็น ๔ ประเภท เรียกว่า **ปฏิปทา ๔** คือ<sup>176</sup>

๑. ทุกขา ปฏิปทา พันธานิยญา  
ปฏิบัติยากลำบาก ทั้งรู้ (เมื่อภิญญา) ช้า
๒. ทุกขา ปฏิปทา ชิปปานิยญา  
ปฏิบัติยากลำบาก แต่รู้ (เมื่อภิญญา) เร็ว
๓. สุขา ปฏิปทา พันธานิยญา  
ปฏิบัติสะดวกสบาย แต่รู้ (เมื่อภิญญา) ช้า
๔. สุขา ปฏิปทา ชิปปานิยญา  
ปฏิบัติสะดวกสบาย ทั้งรู้ (เมื่อภิญญา) เร็ว

ในบรรดาองค์ประกอบต่างๆ หลากๆ อย่าง ที่ทำให้ปฏิบัติยากหรือง่าย รู้ได้ช้าหรือเร็วนั้น สมาธิก็เป็นปัจจัยแห่งความแตกต่างอย่างหนึ่งด้วย

ได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจเจริญวิปัสสนาไปได้ทันที โดยอาศัยสมาธิขั้นต้นเพียงเล็กน้อย และก็เป็นไปได้ที่จะบรรลุอาสวัคชญาณที่เป็นจุดหมาย แต่ใครจะบำเพ็ญสมณะให้ได้มานเสียก่อน เป็นฐานมั่นคงแล้วจึงเจริญวิปัสสนาก็ได้

ความข้อนี้ก็มาชัดเจนที่เรื่องปฏิปทา ๔ นี้ด้วย กล่าวคือ ท่านแสดงว่า ผู้ที่ได้มาน ๔ แล้ว จะมีการปฏิบัติที่เป็น **สุขา ปฏิปทา** คือ ปฏิบัติสะดวกสบาย ส่วนผู้ที่เจริญอสุกัลลัญญา อาหาเรปฏิกูลลัญญา และมรณลัญญา เป็นต้น (พวกนี้ ตามหลักที่ผ่านมาแล้วว่า ได้อย่างมากเพียงปฐมฌาน หรือเพียงอุจารสมาธิ) จะมีการปฏิบัติที่เป็น **ทุกขา ปฏิปทา** คือ ปฏิบัติยากลำบาก ไม่สู้จำเป็นในระหว่างปฏิบัติ

<sup>176</sup> อนุ.จตุกก.๒๑/๑๖๑-๓/๒๐๐-๕; ๑๖๖-๗/๒๐๗-๙; ที.ปา.๑๑/๗๒/๑๑๕; ๒๔๗/๒๔๑; อนุ.ทสก.๒๔/๒๗/๖๗; อภิ.วิ.๓๕/๗๓๐/๔๔๙; ตัวอย่างตามบาลีในอังคุตตรนิกายว่า **พระสารีบุตร** เป็นสุขาปฏิปทา ชิปปานิยญา **พระมหาโมคคัลลานะ** เป็น ทุกขาปฏิปทา ชิปปานิยญา; นำสังเกตว่า วิสุทธิ.๓/๓๑๔ กล่าวถึงปฏิปทาของพระมหาโมคคัลลานะไม่สู้สอดคล้องกับบาลี.

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างพุทธพจน์แสดงวิธีปฏิบัติธรรมแนวหนึ่ง ซึ่งให้เห็นการที่โพธิปักขิยธรรมทั้งหมดเนื่องอยู่ด้วยกันกับมรรคมีองค์ ๘ และเป็นวิธีปฏิบัติที่มองเผินๆ อาจว่าง่าย ไม่มีอะไรยาก คือ สำหรับผู้พร้อมแล้ว ก็ง่าย แต่ผู้ไม่พร้อม อาจยาก และอาจต้องปฏิบัติอะไรๆ อื่นอีกมาก เพื่อให้พร้อม

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลรู้ที่อยู่ เห็นอยู่ตามเป็นจริง ซึ่งจักขุ...ซึ่งรูปทั้งหลาย...ซึ่งจักขุวิญญาณ...ซึ่งจักขุสัมผัส...ซึ่งเวทนา สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส เป็นปัจจัย ย่อมไม่ติดใครใน (จักขุเป็นต้น ที่กล่าวมาแล้ว) นั้น, เมื่อเขาไม่ติดใคร ไม่ผูกมัดตัว ไม่ลุ่มหลง เล็งเห็นโทษอยู่ อุบาทวนชั้นที่ ๕ ย่อมถึงความไม่เติบโตขยายต่อไป, ตัณหา อันนำไปให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยนั้นทิวาคะ ซึ่งครุ่นใคร่ใฝ่หา ในอารมณ์ต่างๆ ก็ถูกละได้, ความกระวนกระวายกายก็ดี ความกระวนกระวายใจก็ดี ความแผดเผาทางกายก็ดี ความแผดเผาทางใจก็ดี ความเร่าร้อนกายก็ดี ความเร่าร้อนใจก็ดี ก็ถูกละได้, เขาย่อมได้เสวยทั้งสุขทางกาย ทั้งสุขทางใจ;

“บุคคลที่เป็นเช่นนั้นแล้ว มีความเห็นอันใด ความเห็นนั้นก็เป็นสัมมาทิฐิ มีความดำริใด ความดำรินั้นก็เป็นสัมมาสังกัปปะ มีความพยายามใด ความพยายามนั้นก็เป็นสัมมาวายามะ มีสติใด สตินั้นก็เป็นสัมมาสติ มีสมาธิใด สมานินั้นก็เป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วจีกรรม อาชีวะของเขา ย่อมบริสุทธิตั้งแต่ต้นทีเดียว, มรรคมีองค์ ๘ อันเป็นอริยะของเขา ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ ด้วยอาการอย่างนี้”

“เมื่อเขาเจริญมรรคมีองค์ ๘ ชั้นเป็นอธิริยะนี้อยู่อย่างนี้ แม้สติปัญญา ๔ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ แม้สัมมัมปชาน ๔...แม้อิทธิบาท ๔...แม้อินทรีย์ ๕...แม้พละ ๕...แม้ไฟชฌงค์ ๗ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์, เขาย่อมมีกรรม ๒ อย่างนี้ คือ สมณะ และวิปัสสนา เข้าเคียงคู่กันไป;

“กรรมเหล่าใด พึงกำหนดรู้ด้วยขณิกญา<sup>177</sup> เขาก็กำหนดรู้ด้วยขณิกญา ซึ่งกรรมเหล่านั้น, กรรมเหล่าใด พึงละด้วยขณิกญา เขาก็ละด้วยขณิกญา ซึ่งกรรมเหล่านั้น, กรรมเหล่าใด พึงให้เกิดมีด้วยขณิกญา เขาก็ทำให้เกิดมีด้วยขณิกญา ซึ่งกรรมเหล่านั้น, กรรมเหล่าใด พึงประจักษ์แจ้งด้วยขณิกญา เขาก็ประจักษ์แจ้งด้วยขณิกญา ซึ่งกรรมเหล่านั้น”

“ภิกษุทั้งหลาย กรรมเหล่าไหน พึงรู้เท่าทันด้วยขณิกญา? ได้แก่ สิ่งทีเรียกว่าอุปาทานชั้นที่ ๕ กล่าวคือ รูปอุปาทานชั้นที่ เวทนาอุปาทานชั้นที่ สัญญาอุปาทานชั้นที่ สังขารอุปาทานชั้นที่ วิญญาณอุปาทานชั้นที่...

<sup>177</sup> คำว่า “ขณิกญา” เป็นคำที่นำศึกษามากคำหนึ่ง แปลกันมาว่า ปัญญาอันยิ่ง หรือความรู้ยิ่ง (= อุตตมปัญญา ที่ อภ.๒.๒/๘ และอธิกญาณ ที่ วินย.๑.๑/๑๓๔; ที.๑.๑/๒๑๘; ปฏิส.๑.๑/๑๖๔) อาจแปลโดยอาศัยรูปศัพท์ว่า ความรู้เจาะตรง ความรู้จำเพาะ ความรู้เหนือ (ประจักษ์ทางประสาททั้ง ๕?)

คัมภีร์อัฐสาสนี และวิสุทธิมคค์ อธิบายว่า ปัญญาที่เป็นไปตั้งแต่อุปจาระ (อุปจารสมาธิ) จนถึงอัปปนา (อัปปนาสมาธิ) เรียกว่า ขณิกญา (สงคณ.๑.๒๓๔; วิสุทธิ.๑/๑๐๘) คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสวซึ่งเฉพาะลงไปอีกว่า ขณิกญา คืออัปปนาปัญญา (ปัญญาที่เกิดเมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธิ, วิสุทธิ.ฎีกา ๑/๑๖๓); ปราชญ์บางท่านแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า direct knowledge บางทีจะเป็นความรู้จำพวก intuition ข้อควรศึกษา คือ นำตรวจสอบว่า สภาพจิตขณะเกิด intuition เป็นอย่างไร

“ธรรมเหล่าไหน พึงละด้วยอภิญา? ได้แก่ อวิชชา และ  
ภวตัณหา

“ธรรมเหล่าไหน พึงทำให้เกิดมี (เจริญ) ด้วยอภิญา?  
ได้แก่ สมณะ และวิปัสสนา”

“ธรรมเหล่าไหน พึงทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยอภิญา?  
ได้แก่ วิชชา และวิมุตติ”<sup>178</sup>

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่ง สรุปธรรมทั้งหมดไว้ ดังนี้<sup>179</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอถูกถามอย่างนี้ พึงตอบชี้แจงแก่  
เหล่าอัญญเดียรธีย์บริพาชก เหล่านั้น อย่างนี้ว่า: แน่ะ ท่านผู้มีอายุ

๑. ธรรมทั้งปวง มีฉันทะเป็นมูล (ฉันทมูลกา)
๒. ธรรมทั้งปวง มีมนสิการเป็นที่ก่อก่อ (มนสิการสมภวา)
๓. ธรรมทั้งปวง มีผัสสะเป็นแหล่งเกิด (ผัสสะสมุทฺทยา)
๔. ธรรมทั้งปวง มีเวทนาเป็นที่ชุ่มนุ่ม (เวทนาสมุทฺธนา)
๕. ธรรมทั้งปวง มีสมาธิเป็นประมุข (สมาธิปมุข)
๖. ธรรมทั้งปวง มีสติเป็นเจ้าใหญ่ (สติปเตยฺยา)
๗. ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง (ปัญญาตฺตฺรา)
๘. ธรรมทั้งปวง มีวิมุตติเป็นแก่น (วิมุตติสฺรา)
๙. ธรรมทั้งปวง มีอมตะเป็นที่ขังลง (อมตคฺคา)
๑๐. ธรรมทั้งปวง มีนิพพานเป็นสุดท้าย (นิพพานปริโยสานา)”

<sup>178</sup> ม.อ.๑๔/๒๒๘-๒๓๑/๕๒๓-๖ (ข้อความที่ตรัสเกี่ยวกับ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโน และ  
สิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็เป็นอย่างเดียวกัน จึงไม่ได้แปลลงไว้); ข้อความท่อนปลายว่าด้วย  
ธรรมที่พึงกำหนดรู้ด้วยอภิญา เป็นต้น มีในที่อื่นอีก คือ ส.ม.๑๓/๒๓๐-๕/๗๗-๙; อัง.  
จตุกก.๒๑/๒๕๕/๓๓๓.

<sup>179</sup> อัง.ทสก.๒๔/๕๘/๑๑๓; และมีที่คล้ายกันนี้คือ อัง.อญ.ชก.๒๓/๑๘๙/๓๕๐; ๒๑๘/๓๙๙  
เฉพาะแห่งหลังกล่าวถึง สังกัปปี และวิตักกะ เริ่มข้อต้นว่า มีนามรูปเป็นอารมณ์  
นอกนั้นคล้ายกัน; เฉพาะข้อ ฉันทมูลกา พึงเทียบ ม.อ.๑๔/๒๒๑/๑๐๑; ส.ข.๑๗/๑๘๔/๑๒๒ ด้วย.



อีกแห่งหนึ่งตรัสว่า<sup>180</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอยู่ครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์ หรือพรหมจรรย์) นี้ ชั้นมีสิกขาเป็นอานิสงส์ มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง มีวิมุตติเป็นแก่น มีสติเป็นอชิปไตย

“ชีวิตประเสริฐ มีสิกขาเป็นอานิสงส์อย่างไร? คือ สิกขาฝ่ายอภิธมาจาร เราบัญญัติไว้แก่สาวกทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ เพื่อความเลื่อมใสของผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส เพื่อความเจริญยิ่งขึ้นไปของผู้ที่เลื่อมใสแล้ว, สิกขาฝ่ายอภิธมาจาร เราบัญญัติไว้...ด้วยประการใด ๆ สาวกนั้นย่อมถือปฏิบัติศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ด้วยประการนั้น ๆ ไม่ทำให้ขาด ไม่ทำให้ทะลุ ไม่ให้ต่าง ไม่ให้พร้อย,

“อีกประการหนึ่ง สิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ เราบัญญัติไว้แก่สาวกทั้งหลาย เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบด้วยประการทั้งปวง, สิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ เราบัญญัติไว้...ด้วยประการใด ๆ สาวกนั้นย่อมถือปฏิบัติศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย ด้วยประการนั้น ๆ ไม่ทำให้ขาด ไม่ทำให้ทะลุ ไม่ให้ต่าง ไม่ให้พร้อย,

“ชีวิตประเสริฐ มีสิกขาเป็นอานิสงส์ อย่างนี้แล

“ชีวิตประเสริฐ มีปัญญาเป็นยอดยิ่งอย่างไร? คือ ธรรมทั้งหลาย เราแสดงแล้วแก่เหล่าสาวกในธรรมวินัยนี้ เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบด้วยประการทั้งปวง, ธรรมทั้งหลาย เราแสดงแล้ว...โดยประการใด ๆ ธรรมเหล่านั้น ย่อมเป็นสิ่งที่สาวกมองเห็นจบถ้วนโดยประการนั้น ๆ ด้วยปัญญา,

“ชีวิตประเสริฐ มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง อย่างนี้แล

<sup>180</sup> อัง.จตุกก.๒๑/๒๔๕/๓๒๙; เทียบ พุ.อิติ.๒๕/๒๒๔/๒๖๐

“ชีวิตประเสริฐ มีวิมุตติเป็นแก่นอย่างไร? คือ ธรรมทั้งหลาย เราแสดงแล้วแก่เหล่าสาวกในธรรมวินัยนี้ เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบด้วยประการทั้งปวง, ธรรมทั้งหลาย เราแสดงแล้ว...โดยประการใดๆ ธรรมเหล่านั้น ย่อมเป็นสิ่ง ที่สาวกสัมผัสโดยประการนั้นๆ ด้วยวิมุตติ,

“ชีวิตประเสริฐ มีวิมุตติเป็นแก่น อย่างนี้แล

“ภิกษุทั้งหลาย ชีวิตประเสริฐ มีสติเป็นอธิปไตยอย่างไร? คือ สาวกมีสติคอยกำกับอยู่เป็นอย่างดีในภายในที่เดียวว่า เราจักบำเพ็ญสิกขาฝ่ายอภิสมาจาร ที่ยังไม่บริบูรณ์ ให้บริบูรณ์ หรือสิกขาฝ่ายอภิสมาจาร ที่บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง

“...ว่า เราจักบำเพ็ญสิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ ที่ยังไม่บริบูรณ์ ให้บริบูรณ์ หรือสิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ ที่บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง

“...ว่า เราจักตรวจพิจารณาเห็นจบถ้วน ซึ่งธรรมที่ยังมิได้มองเห็นจบถ้วน ด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ หรือธรรมที่มองเห็นจบถ้วนแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง

“...ว่า เราจักสัมผัสธรรมที่ยังมิได้สัมผัส ด้วยวิมุตติ หรือธรรมที่ได้สัมผัสแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง,

“ชีวิตประเสริฐ มีสติเป็นอธิปไตย อย่างนี้แล...”

## บันทึกพิเศษท้ายบท

เพื่อความเข้าใจลึกซึ้งไปจำเพาะเรื่อง

### บันทึกที่ ๑: การเจริญสติปัญญา คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ

การดำเนินชีวิต หรือการเป็นอยู่ของมนุษย์ มองด้านหนึ่ง อาจเห็นว่า เป็นการดิ้นรนต่อสู้ เพื่อความอยู่รอด และเพื่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต แต่มองอีกด้าน จะเห็นภาพซ้อนอยู่อีกชั้นหนึ่ง คือ ทุกคนกำลังแสวงหาความสุข ทั้งนี้ มิใช่เฉพาะคนมีพรุ่งพร้อมอยู่แล้วที่กำลังหาทางปรนเปรอตนเท่านั้น แม้แต่คนที่กำลังดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดอย่างสุดแรง ก็กำลังพยายามทำให้ชีวิตของตนมีความสุขเช่นเดียวกัน

ไม่ว่าจะมองในช่วงกว้าง เช่น การประกอบอาชีพการงานดำเนินกิจการต่างๆ ก็ตาม หรือมองช่วงสั้นๆ เข้ามา จนถึงความเป็นอยู่ ความเคลื่อนไหว และการกระทำในแต่ละขณะ ก็ตาม การไฝ่หาความสุข จะแฝงอยู่ด้วยเสมอ แม้ว่าจะถูกขัดถูยก้อน ถูกยั้งด้วยสำนึกทางจริยธรรม เป็นต้น บ้างในบางคราว

ความจริง การหาความสุขในช่วงกว้างยาว ก็ขยายออกไปจากการหาความสุขช่วงสั้นแต่ละขณะนั่นเอง ผู้ปรารถนาความสุขที่แท้จริง เมื่อจะจัดการกับชีวิตของตน จะต้องสนใจ และหาทางทำให้ชีวิตที่เป็นอยู่บัดนี้แต่ละขณะมีความสุขได้ การพยายามหาความสุขจึงจะมีทางสำเร็จ แต่ถ้าชีวิตที่เป็นอยู่แต่ละขณะนี้ ยังทำให้มีความสุขไม่ได้แล้ว การที่จะมีความสุขได้ในช่วงยาวไกล ก็เป็นเพียงความหวังอันเลื่อนลอย และคงจะต้องเป็นความหวังอยู่เรื่อยไป

ตรงข้าม ถ้าสามารถทำให้ชีวิตเองล้วนๆ แต่ละขณะที่กำลังเป็นอยู่เดี๋ยวนี้ มีความสุขได้แล้ว การพยายามหาความสุขก็ประสบความสำเร็จแล้วทันที เมื่อได้ปัจจัยแวดล้อมอื่นอำนวยความสะดวก ก็มีแต่จะสุขสมบูรณยิ่งขึ้นไป

กระบวนการหาความสุขของมนุษย์ ซึ่งมองเห็นได้แม้แต่ช่วงสั้นแต่ละขณะๆ ก็คือ เกิดความอยากขึ้น หรือทำความอยากให้เกิดขึ้น แล้วทำการต่างๆ เพื่อสนองความอยากนั้น เมื่อได้สนอง ทำให้ความอยากสงบระงับลง ก็ได้รับความสุข

ยิ่งเร้าความอยากให้แรงมาก ก็ต้องสนองระงับแรงขึ้น และได้รับความสุขมากขึ้น **ความสุข จึงได้แก่การสนองระงับความอยาก**

ถามว่า **ความอยาก** คืออะไร? ไม่ต้องตอบโดยตรง ที่ชัดก็คือ เมื่อเกิดความอยากขึ้นแล้ว จะมีอาการแสดงออกสำคัญ ๒ อย่าง คือ

- ความขาด ความพร่อง ไม่มีสิ่งที่ยอยาก ไม่ว่าจะขาดแคลนจริง หรือความขาดแคลนที่สร้างขึ้นเอง และ
- ความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย หรือถึงกับทุรนทุราย เพราะถูกเหนี่ยวรั้ง หรือถูกดึงให้ยึดติดออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ ทำให้สงบนิ่งอยู่ไม่ได้ ต้องดิ้นรนหาทางทำให้ความกระวนกระวายนั้นสงบระงับไป

เมื่อได้สนองความอยาก ก็กลับเต็มเป็นปกติ และทำให้ความร้อหรนกระวนกระวายสงบลง ระงับ หมดไป เวลาช่วงนั้นคือการได้รับความสุข แต่ถ้าความอยากไม่ถูกสนองระงับ ไม่สงบไป ก็เกิดความทุกข์ ความขาดแคลน และความกระสับกระส่ายกระวนกระวายนั่นเอง เป็นสิ่งบีบคั้น เป็นความทุกข์

ยิ่งอยากมาก ก็ยิ่งพร่อง ยิ่งกระวนกระวายมาก และความทุกข์ก็ยิ่งแรงมาก ความจริง ก็เริ่มทุกข์ ตั้งแต่เริ่มอยากนั่นเอง เพราะพอเริ่มอยาก ก็เริ่มกระวนกระวาย

โดยนัยนี้ จึงพูดได้อีกสำนวนหนึ่งว่า *การหาความสุขตามปกติของมนุษย์ ก็คือการหาความทุกข์ขึ้นแล้ว หาทางสงบระงับความทุกข์นั้นลงไปคราวหนึ่งๆ* หรือความสุขก็คือการดับทุกข์ได้นั่นเอง ยิ่งถูกเร้าให้ทุกข์แรง เมื่อสนองระงับ ก็ยิ่งรู้สึกได้สุขมาก

ตามปกติ ระยะเวลาที่เริ่มอยาก เริ่มพร่อง กระวนกระวาย มีทุกข์แล้ว แต่ยังไม่ได้สนองระงับ จะยาวนาน หรือยาวนานมาก ส่วนเวลาที่ได้รับการสนองระงับสงบไปได้ มักจะสั้นนิดเดียว ชีวิตมนุษย์ที่ระคนด้วยสุขทุกข์ จึงมากด้วยทุกข์ และต้องเอาความหวังเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง

แต่ที่ร้ายแรงก็คือ มีความอยากมากมายซึ่งไม่ได้รับการสนองระงับ และทั้งไม่มีความหวังว่าจะได้รับการสนองระงับ จึงมีแต่ความทุกข์ยาวนาน และรุนแรงยิ่งขึ้น เมื่อรอไม่ได้ หรือไม่มีหวัง มนุษย์จำนวนมากก็จะดิ้นรนทุกรูปแบบ ถ้าสนองระงับทุกข์ไม่ได้ ก็ระบายทุกข์นั้นออกไป ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มทุกข์แก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น มากยิ่งขึ้น

**เรื่องไม่จบแค่นั้น** เมื่ออยาก และดำเนินการให้ได้ตามอยาก ก็ย่อมถูกขัดถูกลงบ้าง หรือแรงกว่านั้น เมื่ออยู่ร่วมกัน ต่างคนต่างอยาก พออยาก ก็อาจจะถูกแย่ง ชีวิตที่อยู่ด้วยความอยาก จึงต้องมีความขัดใจ โกรธ เกลียด แค้นเคือง จนถึงเบียดเบียน ทำร้ายกัน ความทุกข์ความเดือดร้อน และปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากความโกรธเกลียดทำร้ายกันนั้น ก็ควบคุมหรือตามมาด้วย

ยิ่งอยากมาก อยากบ่อย ความขัดใจและความทุกข์ก็ยิ่งมาก ยิ่งบ่อย (หมายถึงอยากด้วยตัณหา ถ้าอยากแบบฉันทะ เมื่อถูกขัด อาจกลายเป็นสนุกไป)

**แต่ร้ายยิ่งกว่านั้นอีก** เมื่อฝากความสุขไว้กับความอยาก และกระบวนการสนองระงับความอยาก จนเคยชิน ต่อไปเมื่อไม่มีสิ่งที่อยาก ไม่พบสิ่งที่น่าอยาก หรือสิ่งที่เคยอยาก ก็หายอยากเสียแล้ว ห่างจากกิจกรรมสนองความอยาก หรือไม่รู้จะอยากอะไร ก็จะมีแต่ความเบื่อหน่าย หงอยเหงา ซึม และ เซ็ง ชีวิตกลายเป็นภาวะที่ทนไม่ได้ ไร้ความหมาย เป็นความทุกข์อีกแบบหนึ่ง แต่เป็นความทุกข์ที่ไม่มีรสชาติ อาจแย่งยิ่งกว่าความทุกข์แบบกระบวนการระงับความอยากเสียอีก

เมื่อมนุษย์ยึดเอาความอยาก และสิ่งปรนเปรอความอยาก เป็นสรณะ ฝากความสุขไว้กับกระบวนการสนองความอยาก ปรนเปรอความอยากและสิ่งสนอง ปรนเปรอให้หลากหลายพิสดารยิ่งขึ้น ความทุกข์ของมนุษย์ก็จะประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนถึงขั้นที่กล่าวมานี้ **นี่คือ วงจรชีวิตที่มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน**

การดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง ซึ่งปราศจากปัญหาอย่างที่กล่าวมาแล้วโดยสิ้นเชิง ก็คือ การเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอย่าง หรือการมีชีวิตอยู่จริงในเวลานั้นๆ ขณะนั้นๆ คือ มีจิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่ ประสบอยู่ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำเป็น ปัจจุบันในขณะนั้นๆ รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ สภาพนั้นๆ ตามสภาวะของมัน และพิจารณาจัดการสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ด้วยความรู้เข้าใจตามสภาวะนั้น เรียกสั้นๆ ว่า เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือด้วยสติปัญญา ตามหลัก**สติปัญญา** ซึ่งมีหลักการตั้งได้บรรยายมาแล้ว จะเรียกว่ามีสติตามทันปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันก็ได้

ผู้ที่เป็นอย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง (คนจำนวนมาก ไม่ได้มีชีวิตอยู่ เพราะชีวิตของเขาอยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง) เมื่อมีชีวิตอยู่เต็มที่ในขณะนั้นๆ ก็ไม่มีความขาดความพร่อง และไม่มีความเครียดกระบวนการระงับที่เกิดจากถูกความอยากเหนียวหรือดึงให้เป็นเหมือนยางที่ยืดออกไป

ผู้มีสติอยู่อย่างนี้ รับรู้และเสวยอารมณ์แต่ละขณะ อย่างเต็มบริบูรณ์ เสร็จสิ้นไปที่เดียว จึงมีความสุขเต็มอิมอยู่ในตัวทันทีทุกๆ ขณะ ไม่ต้องอาศัยความสุขชนิดที่เกิดจากการสนองระงับความอยากดับทุกข์ไปได้คราวหนึ่งๆ คือไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นที่จะต้องคอยตามดับ จึงเรียกว่าง่าย ๆ ว่า ความเป็นอยู่อย่างไร้ทุกข์ ซึ่งหมายถึงการมีความสุขบริบูรณ์อยู่ในตัวแล้วตลอดเวลา **นี่คือ การเปลี่ยนจากความเป็นอยู่อย่างมีความทุกข์เป็นพื้นฐาน มาเป็น ความเป็นอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน** หรือมีความไร้ทุกข์เป็นพื้นฐาน

ผู้ที่มีความไร้ทุกข์ หรือความสุขอย่างนี้ เป็นพื้นฐานของชีวิตแล้ว เมื่อต้องการเสวยความสุขอย่างใดๆ ที่อยู่ในวิสัยของตน ก็เสวยความสุขนั้นๆ อย่างได้รับความสุขเต็มที่ ถ้ายังเป็นผู้หาความสุขจากความอยากอยู่บ้าง แม้ในเวลาที่ไม่มียิ่งสนองความอยาก หรือไม่อาจสนองความอยาก ก็ไม่ประสบปัญหา เพราะมีความสุขแบบไร้ทุกข์นี้ยืนพื้น เป็นหลักประกันอยู่

นอกจากนั้น ด้วยเหตุที่ไม่มีเงื่อนไขแห่งทุกข์เป็นปัญหาขัดขวางเหนี่ยวรั้งอยู่ภายใน เขาจึงเป็นผู้พร้อมที่จะทำกิจ และจัดการปัญหาต่างๆ ภายนอก ไม่ว่าของบุคคล หรือของสังคม อย่างได้ผลดีเต็มบริบูรณ์แห่งความสามารถของเขา

ว่าโดยหลักวิชา ที่กล่าวมานี้ คือความหมายของ “นิโรธ” ที่แปลกันมาว่า ความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องเข้าใจลึกลงไปให้ถูกต้องว่า เป็น *การทำให้ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ* หรือทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์ มิใช่เป็นเพียงการกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว

ทั้งนี้ รับกันกับ *บันทึกที่ ๕* ของ *บทที่ ๔* ว่าด้วยปัญหาการแปลคำว่า “นิโรธ” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความหมายของนิโรธตามที่ว่าในคัมภีร์แต่เดิม คือการไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น มิใช่รอดดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว

.....

#### หมายเหตุต่อท้าย:

“สัมมาสมาธิ” นี้ คือ บทที่ ๒๑ ของหนังสือ *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พ.ศ. ๒๕๒๕, น. ๘๒๔ - ๘๒๖ (= บทที่ ๑๖ ของหนังสือ *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พ.ศ. ๒๕๕๕, น. ๗๗๙ - ๗๘๕) สนิพ. คยาม ได้ขอให้นำออกพิมพ์เป็นเล่มเฉพาะแยกต่างหาก ในชื่อว่า *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้* ครั้งแรก ใน พ.ศ. ๒๕๓๔ และล่าสุด พ.ศ. ๒๕๖๐ รวมเป็น ๑๐ ครั้ง นอกจากนี้ มีผู้คร่ำคร่าขอพิมพ์เป็นธรรมทาน ทั้งในชื่อนี้ และในรูปแบบรวมเล่มอีก ๑๕ ครั้ง รวมทั้งหมดเป็น ๒๕ ครั้ง

ระหว่างนั้น ธรรมสภาได้ขอให้นำบท “สัมมาสมาธิ” นี้ ไปพิมพ์รวมเล่มกับหนังสือเรื่อง *สมาธิแบบพุทธ* เป็นครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๕๔๒ เรียกชื่อว่า *สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ* และต่อมา ได้พิมพ์ซ้ำเป็นครั้งที่ ๒ ใน พ.ศ. ๒๕๔๗, และหลังจากนั้น มีผู้นำฉบับรวมเล่ม ๒ เรื่องนี้ไปพิมพ์ในชื่อว่า *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้ และสมาธิแบบพุทธ* ๓ ครั้ง

บัดนี้ ในการพิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๖๖ ของหนังสือ *สัมมาสมาธิ และสมาธิแบบพุทธ* (*สัมมาสมาธิ* พิมพ์ครั้งที่ ๒๖ และ *สมาธิแบบพุทธ* พิมพ์ครั้งที่ ๓๗) นี้ ผู้เขียนได้ตรวจชำระปรับแก้จัดปรับรูปเล่มหนังสือ ๒ เรื่องนั้น ตลอดทั้งหมด เป็นเล่มใหม่

# สมาธิแบบพุทธ\*

ขอเจริญพร ท่านกงสุลใหญ่ประเทศไทย ประจำนครชิคาโก คุณนาย ญาตีโยม  
วิดิษฐ์มาราม ชาวชิคาโกและเมืองใกล้เคียงทุกท่าน

ปัจจุบันนี้ ในเมืองฝรั่ง เช่น ประเทศอเมริกาเอง คนสนใจ  
พระพุทธศาสนามากขึ้น อย่างที่อาตมาได้ทราบด้วยตนเอง ก็ดี หรือได้  
สดับรับฟังจากการที่มาพบปะกับพระสงฆ์และญาติโยมที่นี้ ก็ดี หรือ  
แม้กระทั่งญาติโยมที่เป็นฝรั่ง เขาพูดกันว่า คนเมืองนี้ศึกษาปฏิบัติ  
พระพุทธศาสนากันมากขึ้น จุดสนใจอย่างหนึ่งก็คือเรื่อง สมาธิ เรื่อง  
สมาธินี้ฝรั่งเขาสนใจมานานแล้ว

ในเมื่อฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนาและสนใจเรื่องสมาธิ เราในฐานะ  
ชาวพุทธที่ใกล้ศูนย์กลาง ใกล้คำสอน ใกล้สถาบันพระศาสนา ใกล้วัดวา  
อาราม ใกล้พระสงฆ์มากนี้ ก็น่าจะมีความรู้เป็นหลักแก่เขาได้ อย่างน้อย  
ก็รู้ทันความเป็นไป และรู้เข้าใจสิ่งที่เขาสนใจ เพื่อมีอะไรเกี่ยวข้อง ก็  
จะได้แนะนำเขาถูก ถ้าเขาเข้าใจผิด ก็อาจจะแก้ไขชี้แจงแนะนำไป หรือ  
แม้แต่ช่วยให้ตัวเองเข้าใจให้ถูกต้อง

จึงคิดว่า วันนี้จะพูดกันถึงเรื่องสมาธินิดหน่อย เป็นการพูดในแง่  
หลักการทั่วไป กว้างๆ

\* ปาฐกถาธรรม ของ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) แสดงที่วัดธัมมมาราม นครชิคาโก  
สหรัฐอเมริกา & พฤษภาคม ๒๕๓๙

## สมาธิ เคยว่า meditation แต่เดี๋ยวนี้ว่า concentration

เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ ถ้าจะถามถึงคำฝรั่งที่เรามักจะได้ยินเขาใช้สำหรับสมาธิ โยมมักจะนึกถึงคำว่า meditation ซึ่งใช้กันเกลื่อน

แต่ความจริง meditation ไม่ใช่คำตรงแท้สำหรับสมาธิ เพราะเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือ เป็นคำภาษาอังกฤษที่มีมาแต่เก่าก่อน ถ้าจะแปลเป็นภาษาไทย ก็คล้ายๆ คำว่า ความครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าครุ่นคิดพิจารณาอย่างไร เมื่อคำว่าสมาธิของเราเข้ามา เขาไม่รู้จะใช้คำอะไร ก็เอาคำว่า meditation ใช้ไปก่อนเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น มันจึงไม่สามารถสื่อความหมายที่แท้จริงได้

สมาธิในความหมายที่แท้ของเรา ฝรั่งเขาไม่มีการปฏิบัติกัน อาตมาเคยคุยกับ Professor อเมริกันที่สอนพุทธศาสนาในประเทศอเมริกาท่านหนึ่ง ท่านบอกว่า ในประเทศนี้ หรือในเมืองฝรั่งนี้ ไม่มีสมาธิในความหมายที่ฝึกกันในพระพุทธศาสนา ถ้าจะหาการปฏิบัติอย่างใกล้เคียงที่สุด ก็น่าจะดูได้จากศาสนาคริสต์นิกายของพวก Quakers

พวก Quakers มาประชุมกัน แต่เขาไม่ได้มีการสวดอ้อนวอนเพื่อทำพิธีกรรมอะไรแบบของนิกายอื่น แม้แต่โรงประชุมของเขา เขาก็ไม่เรียกว่า church ด้วยซ้ำ เขามานั่งสงบนิ่ง ใครมีความคิดอะไรผุดขึ้นมาในระหว่างที่กำลังนั่งสงบกันอยู่ ก็ให้คนนั้นลุกขึ้นมาพูดถึงความคิดของตนเองที่ผุดขึ้นนั้น อันนี้เขาเรียกว่าเป็น meditation ของเขา

Professor ท่านนั้นบอกว่า ถ้าจะเรียกสมาธิของฝรั่งที่ใกล้เคียงเข้ามา ก็มืออย่างนี้ ซึ่งถ้าเทียบกับพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่ใช่เลย

ดังนั้น ต่อมาฝรั่งที่ใช้ภาษาอังกฤษ เมื่อมาศึกษาพระพุทธศาสนา รู้เข้าใจหลักธรรมดีขึ้น ก็คือวงการชาวพุทธเองที่ใช้ภาษาอังกฤษ จึงได้ตกลงกันว่า สำหรับคำว่าสมาธินี้ คัพท์ที่ตรงกว่า meditation ก็คือ concentration ตกกลงให้ใช้คำนี้เป็นคำแปลสำหรับคำว่า “สมาธิ”



## ภาวนา จะใช้คำใด ควรรู้ไว้ทั้ง ๒ อย่าง

สำหรับคำว่า meditation นั้น ก็ได้มีความโน้มเอียงอย่างหนึ่งว่า ให้ถือเป็นการใช้แบบกว้างๆ แล้วก็เลยเอามาใช้กับคำว่า “ภาวนา”

จะเห็นว่า คำว่า meditation เดิมนั้นมักจะใช้สำหรับคำว่าภาวนา ซึ่งก็ไม่ได้ตรงทีเดียว เพราะคำว่าภาวนานั้น แปลว่า การเจริญ หรือการทำ ให้เพิ่มพูนขึ้นมา หรือแปลให้ตรงศัพท์ว่า ทำให้มีให้เป็น หมายความว่า สภาพจิตที่ดี เช่นคุณธรรม ยังไม่มีในจิตใจของเรา ก็ทำให้เป็นให้มีขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าภาวนา เช่น ศรัทธายังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา เมตตา ยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา อะไรต่างๆ เหล่านี้ แม้แต่สมาธิยังไม่มี ก็ทำให้มีขึ้นมา ก็เรียกว่าภาวนา นอกจากทำให้มีให้เป็นแล้ว ก็ทำให้เพิ่มพูนขึ้นไปด้วย

ในภาษาไทยเราแปล “ภาวนา” ว่า **เจริญ** เช่น เจริญเมตตา เรียกว่าเมตตาภาวนา เจริญสมาธิ ว่าสมาธิภาวนา เจริญวิปัสสนา ว่า วิปัสสนาภาวนา เจริญปัญญา ก็เรียกว่าปัญญาภาวนา

เมื่อคำว่าภาวนา แปลว่าเจริญ ฝรั่งจะแปลให้ตรงแท้ ก็แปลว่า development การใช้ศัพท์เหล่านี้ถือว่ายังไม่ลงตัวแน่นอนไป

ภาวนา หรือการเจริญนั้น ถ้าพูดถึงในทางจิตใจ และทางปัญญา รวมแล้วก็มีสองด้านสำคัญที่เราู้กัน ซึ่งบางทีเรียกว่า **กรรมฐาน**

การเจริญกรรมฐาน ก็มีสายสมณะ คือทำจิตให้สงบ เป็นสมาธิ เรียกว่า “**สมถภาวนา**” และอีกด้านหนึ่งคือวิปัสสนา เรียกว่า “**วิปัสสนาภาวนา**” ได้แก่เจริญปัญญา คือทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้เจริญเพิ่มพูนขึ้น ให้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงและ เป็นไปตามเหตุปัจจัย การรู้ความจริงนี้เรียกว่า “**วิปัสสนา**”

จึงมีภาวนาใหญ่ๆ ที่เป็นหลักอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. เจริญสมถะ ทำจิตใจให้สงบ มุ่งให้เกิดสมาธิ เรียกว่า **สมถภาวนา**

๒. เจริญวิปัสสนา ทำปัญญาความรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งโลกและชีวิต ให้เกิดขึ้น เรียกว่า **วิปัสสนาภาวนา**

บางทีเอา meditation มาใช้แทนภาวนา ก็เลยมี meditation ๒ แบบ

สำหรับ**สมถภาวนา** ก็ใช้ว่า Tranquillity Meditation ถ้าให้ตรงก็เป็น Tranquillity Development คือการเจริญสมถะ (tranquillity คือความสงบ บางทีก็ใช้ calm เป็นความสงบ หมายถึงสมถะ) มุ่งที่ตัวสมาธิ

อีกด้านหนึ่ง วิปัสสนาใช้คำว่า insight ซึ่งแปลว่าการหยั่งรู้หยั่งเห็น เอา meditation ต่อเข้าไปเป็น Insight Meditation แปลว่า **วิปัสสนาภาวนา** ถ้าให้ตรงก็เป็น Insight Development แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เมื่อเอา meditation มาใช้ในความหมายของภาวนา ก็แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้

นี่เป็นตัวอย่างของการเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องศัพท์ ซึ่งต้องให้โยมทำใจไว้ก่อนว่า มันยังไม่ลงตัว อย่างที่ว่านี่ก็เป็นความนิยมอย่างหนึ่ง

เป็นอันให้รู้ว่า คำว่า meditation เป็นศัพท์ที่ไม่ชัดเจน แล้วแต่เราจะตกลงกันว่าจะเอามาใช้อย่างไร ตอนนี้มีคามโน้มเอียงว่าให้เอา meditation มาใช้กับภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง เป็น meditation ๒ แบบ คือ Tranquillity Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ส่วนตัว **สมาธิ** ก็นิยมใช้จำเพาะลงไปว่า concentration ซึ่งจะมี ความหมายชัดขึ้น

เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไร จิตต้อง concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่ปักลงไปในเรื่องนั้น ถ้าไม่ concentrate ก็จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เคียงเข้ามา

## ตอน ๑

# ปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง

ที่นี้มาดูสมาธิของเรา สมาธินั้นแปลง่ายๆ ว่า ภาวะที่จิตตั้งมั่น พุทธศาสนิกชนจำแม่นทีเดียว เช่น ในองค์มรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่า จิตตั้งมั่นชอบ

จิตตั้งมั่น หมายความว่า จิตเรียบสม่ำเสมอ จับอยู่กับสิ่งใดก็ มั่นคง อยู่กับสิ่งนั้น แล้วเดินเรียบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัว ลงตัว แน่วแน่ ถ้าจะ พิจารณาคิดเรื่องอะไร ก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว สิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวน ไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือ การที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว

แต่ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการ ก็จะบอกอย่างทีกล่าวมาว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว หมายความว่า จะคิดจะ กำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปเรื่อง อื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้อย่างนี้ เรียกว่าเป็นสมาธิ

## สมาธิ มีประโยชน์ที่เป็นลักษณะสำคัญ ๓

การที่จะให้เข้าใจเรื่องสมาธิดีนี้ เราไม่ต้องพูดความหมายกัน มากมาย หันไปพูดในแง่คุณประโยชน์บ้าง เมื่อพูดถึงคุณประโยชน์ก็จะ เห็นความหมายชัดขึ้นไปด้วย

จิตที่เป็นสมาธินี้ มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ซึ่งเป็นประโยชน์ของมันด้วย มาดูว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างไร เอาที่เป็นข้อสำคัญ ๓ ประการ

๑) จิตสมาธิ เป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก

๒) จิตสมาธิจะผ่อนคลาย เหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบ ทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ข้อนี้ก็คือถูกต้องปัญญา

๓) ข้อที่ ๓ สืบเนื่องมาจากข้อที่ ๑ และ ๒ คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกววน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่าย ไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบ ไม่มีอะไรกววน ก็เป็นสุข เพราะฉะนั้น คนที่จิตเป็นสมาธิ ก็สงบ เมื่อสงบ ก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

นี่เป็นคุณสมบัติหลักๆ ที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ ๓ ประการ

ถ้าดูจากนี้ก็จะเห็นได้ว่า เวลาที่เราเอาสมาธิมาใช้ประโยชน์อะไรก็ตามบ้าง และเราจะต้องดูว่าใน ๓ อย่างนี้ อย่างไหนเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าต้องการให้เราใช้

๑) **พลังจิต** ขอให้ดูพุทธพจน์ต่อไปนี้ (อง.ปฎิจจก.๒๒/๕๑/๗๓)

“เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้ หากคนปิดปากเหมืองของแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง กระแสน้ำในท่ามกลาง ไม่กระจาย ไม่ส่ายพราว ไม่เขวคว้าง ก็ไหลลึบ มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาเอาไปได้...”

ที่จริง พุทธพจน์นี้ทรงมุ่งประโยชน์ด้านพลังจิตในแง่เสริมกำลังปัญญา แต่คนก็มักชอบเอาพลังจิตนั้นไปใช้ทางฤทธิ์เดช

ด้านพลังจิตแบบหลังนี้ไปไกล ในเมืองฝรั่งเวลานี้ ก็ชอบกันมาก ถึงกับเอามาทดลองกันว่า จิตที่เป็นสมาธิมีพลังมากเพราะพุ่งตั้งไปทางใด ทางหนึ่ง พอพุ่งไปแล้วก็มีกำลังแม้แต่จะทำให้วัตถุเคลื่อนไหวก็ได้ หรือจะตั้งใจมองตั้งใจฟังตั้งไปเฉพาะจุด ก็ทำให้มองเห็นสิ่งไกลๆ จนกระทั่งเกิดตาทิพย์ หรือได้ยินเสียงไกลๆ จนเกิดหูทิพย์ได้ เหล่านี้เป็นเรื่องของพลังจิตแบบอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

ปรากฏว่าในเมืองฝรั่ง มีคนพวกหนึ่งฝึกฝนเรื่องนี้ มีการค้นคว้าทดลองกันเอาจริงเอาจัง เป็นการสนใจในประโยชน์ของสมาธิด้านหนึ่ง

๒) **ความสุขสงบ** (ขอกลับข้อข้างบน เอา ๓ เป็น ๒ และเอา ๒ เป็น ๓) มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า (อง.จตุกก.๒๑/๔๑/๕๗)

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว จะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไหน?...ในข้อนี้ ภิกษุ ปลอดจากกาม ปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึง ปฐมฌาน...ทุติยฌาน...ตติยฌาน...จตุตถฌาน...”

ดูในสังคมฝรั่ง ก็ชอบข้อนี้มาก เพราะในสังคมฝรั่ง คนมีปัญหาจิตใจมาก มีความกังวล กระวนกระวายใจ และมีความเครียด เนื่องจากการแข่งขัน การแย่งชิงกันหาผลประโยชน์ ระบบต่างๆ ทางสังคมบีบคั้นจิตใจคน ทำให้จิตใจไม่สบาย ในที่สุดก็มีความทุกข์มาก จึงปรากฏว่าฝรั่งทั้งหลาย ทั้งที่เจริญด้วยวัตถุมาก แต่จิตใจไม่สุขสันต์

เมื่อมีทุกข์มาก คนก็หาทางออก หาไปหามา พอมาเจอเรื่องสมาธิ จากพระพุทธศาสนา จากศาสนาฮินดู จากโยคะ เป็นต้น พุดสั้นๆ ว่า จากตะวันออก ก็เห็นว่าสมาธินี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ มีความสุข ก็เลยชอบใจ เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่า ฝรั่งหันมาหาสมาธิ เพราะจุดมุ่งหมายคือต้องการประโยชน์ในแง่ความสงบหรือความสุขกันมาก คือเพื่อแก้ปัญหาจิตใจนั่นเอง

๓) **จิตใสและขยายปัญญา** คราวนี้มาดูพุทธพจน์ว่า (อภ.เอก. ๒๐/๔๗/๑๐)

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนห้วงน้ำ ที่ใสแจ๋ว ไม่ขุ่นมัว คนตาดียืนอยู่บนฝั่ง ก็จะเห็นได้ แม้ซึ่งหอยโข่ง หอยกาบ แม้ซึ่งก้อนหิน ก้อนกรวด แม้ซึ่งฝูงปลา ที่กำลังแหวกว่ายอยู่ก็ตาม กำลังหยุดอยู่ก็ตาม ในห้วงน้ำนั้น นั่นเพราะเหตุไร? ก็เพราะน้ำไม่ขุ่น แม้นั้นใด

ภิกษุก็ฉันนั้น ด้วยจิตที่ไม่ขุ่นมัว ก็จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ตน จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น จักรู้ได้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จักประจักษ์แจ้งได้ซึ่งคุณวิเศษล้ำมนุษย์สามัญ กล่าวคือ ญาณที่สละสลวย ที่สามารถทำให้เป็นอริยชน . . .”

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้จิตใส ช่วยให้เห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา

สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้ว จิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญาได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน หลายท่านจำพุทธพจน์แม่นยำว่า “สมาธิโต ยถาภูตํ ปชานาติ” (อภ.เอกาทสก. ๒๔/๒๐๓/๓๓๗) แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว จะรู้ชัดตามที่มันเป็น คือ มีสมาธิแล้ว จะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่า สมาธิเป็นฐาน เป็นตัวเอื้อ เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี

ข้อนี้เป็นคุณประโยชน์ที่บางที่ถูกมองข้าม แต่กลับเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมายในพระพุทธานุศาสน์

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็มาพิจารณากันให้ละเอียดขึ้นอีกสักหน่อย เพื่อจะได้เห็นเหตุผลที่ชัดเจน

## ๑. สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตกันมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์

ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงพอพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พุทธศาสนาไม่ต้องเกิดขึ้น เพราะในอดีตเขามีความชำนาญในเรื่องนี้กันมานานแล้ว การปฏิบัติโยคะก็เกิดมีก่อนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ก็ไปเข้าสำนักโยคะด้วย ไปหาอาจารย์สำนักต่างๆ เช่นเสด็จไปที่อาฬารดาบส กาลามโคตร

ท่านที่เรียนพุทธประวัติคงเคยได้ยินว่าพระพุทธเจ้าเสด็จไปเรียนการบำเพ็ญสมาธิ จนจบชั้นที่เขาเรียกว่าฌานสมาบัติทั้งหมด

ฌานสมาบัติมี ๘ ชั้น เป็นรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ท่านอาฬารดาบส กาลามโคตร ได้สมาธิถึงอรูปฌานชั้นที่ ๓ เรียกว่า อากิญจัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าเข้าไปปฏิบัติในสำนักของท่านนี้ ก็ได้ฌานสมาบัติชั้นนี้ด้วย

จบสมาบัติ ๗ แล้ว พระพุทธเจ้ายังไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จออกจากสำนักนี้ แล้วไปยังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ท่านนี้ได้ฌานสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ครบสมาบัติ ๘ คือ จบเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ พระพุทธเจ้าก็จบด้วย พระอาจารย์จึงนิมนต์ว่า ท่านจบความรู้ของสำนักนี้แล้ว ขอให้ช่วยสอนลูกศิษย์ต่อไป พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่านี่ยังไม่ใช่อุดหมาย พระองค์จึงได้ขอลาออกไปแสวงธรรมด้วยพระองค์เอง

พวกโยคี ฤาษี ดาบส สมัยก่อนพุทธกาล มีฤทธิ์ ทรงฌาน ได้ อิทธิปาฏิหาริย์กันเยอะแยะ พระพุทธเจ้าไม่ทรงพอพระทัย

ถ้าเราเอาแค่ฤทธิ์ แค่ฌานสมาบัติแล้ว ก็ไม่ต้องมีพระพุทธรูปศาสนา เพราะเขาได้กันมา มีอยู่ก่อนแล้ว แต่พระพุทธรูปเจ้าไม่ทรงพอพระทัย จึงเสด็จต่อไป เรื่องนี้เป็นจุดที่จะต้องระวัง

ขอให้สังเกตว่า เมื่อพระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์

โยมคงจำได้ว่า พระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้ว่า **ปาฏิหาริย์** มี ๓ อย่าง

**๑. อิทธิปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ มากมาย เช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินน้ำ ดำดิน

**๒. ขาเทศนาปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการทลายใจได้ สามารถทลายใจคนว่าเขาคิดอะไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร

**๓. ขนุศาสนิปาฏิหาริย์** ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของตนเอง

ปาฏิหาริย์ข้อที่ ๓ เท่านั้นที่พระพุทธรูปเจ้าสรรเสริญ ส่วนปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ถึงกับตรัสว่า ทรงรังเกียจ เพราะว่าปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ นั้นใครทำได้ ก็เป็นเรื่องของคนนั้น คนอื่นก็ได้แต่ทึ่ง เห็นว่าน่ามหัศจรรย์แล้วก็มาหวังพึ่ง เมื่อหวังพึ่งแล้วก็พึ่งตัวเองไม่ได้ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

แต่ปาฏิหาริย์ข้อ ๓ สอนให้เขาเกิดปัญญา เป็นอัครรรย์ เพราะเมื่อเขาเกิดปัญญาแล้ว เขาก็เห็นด้วยตัวเอง พระองค์เห็นความจริงอย่างไร เขาก็เห็นความจริงอย่างเดียวกับที่พระองค์เห็น พอเขาเกิดปัญญาเห็นเหมือนที่พระองค์เห็น เขาก็เป็นอิสระ ไม่ต้องขึ้นต่อพระองค์ต่อไป

แต่ถ้าเป็นปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ เขาก็ต้องขึ้นต่อพระองค์ ต้องหวังพึ่งพระองค์ตลอดต่อไป พระพุทธรูปเจ้าต้องการให้ทุกคนเป็นอิสระ เพราะฉะนั้นพระองค์จึงไม่สรรเสริญปาฏิหาริย์ที่ ๑ และ ๒ ซึ่งใช้ได้เฉพาะเรื่องเฉพาะราว และต้องระวังในระยะยาว เพราะมันทำให้เกิดความประมาท



ถ้ามีผู้มีฤทธิ์ เราเคารพนับถือ เราก็หวังพึ่งท่าน อยากจะได้อะไร ก็ต้องให้ท่านบันดาล ตัวเราเองก็ไม่รู้จักเผชิญปัญหา ไม่รู้จักแก้ปัญหา ไม่รู้จักทำอะไรให้เป็น อยู่เท่าไหนก็เท่านั้น เพราะฉะนั้นก็ไม่พัฒนา พระพุทธศาสนาไม่ต้องการให้คนเป็นอย่างนั้น

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์ สรรเสริญอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว

พระพุทธเจ้าเองนั้น ทรงมีทั้งอิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนา ปาฏิหาริย์ด้วย มีครบหมด มีฤทธิ์มาก แต่ขอให้สังเกตตลอดพุทธ ประวัติ ๔๕ ปี เคยมีปรากฏครั้งใดไหมที่พระพุทธเจ้าเอาฤทธิ์ของ พระองค์ บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่ง นี่เป็นจุดสังเกตที่ สำคัญ หลายคนไม่เคยคิด

พระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ ไม่มีใครมีฤทธิ์เท่าพระองค์ แต่พระองค์ไม่เคยใช้ฤทธิ์บันดาลผลที่ต้องการให้แก่ใครเลยตลอด ๔๕ พรรษา ทำไม? เพราะพระองค์ไม่ต้องการให้ใครมาขึ้นต่อพระองค์ มา หวังพึ่งพระองค์ ถ้าเขามาหวังพึ่งพระองค์ ต่อไปเขาจะประมาท ไม่คิด พึ่งตนเอง ไม่คิดพัฒนาตนเอง ไม่คิดแก้ปัญหา

คนเราเองไม่สู้ปัญหา ไม่ทำอะไรด้วยตนเอง ก็ไม่พัฒนา อยู่ เท่าไรก็เท่านั้น

พวกเราที่ชอบเรื่องฤทธิ์ ต้องระวังให้มาก อย่าให้ชัดหลักพุทธ ศาสนาเป็นอันขาด ถ้าจะชอบบ้าง ก็อย่าให้ผิดหลักพึ่งตน อย่าให้ผิด หลักฝึกฝนพัฒนาตน และต้องเพียรพยายามทำการต่างๆ ให้สำเร็จตาม เหตุตามผล อันนี้เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงพ้นจากลัทธิฤกษ์ไสยเวทย์

ไม่เฉพาะในสมัยโบราณที่เขานิยมเรื่องฤทธิ์ปาฏิหาริย์ โยคี ฤาษี ดาบสีในอินเดียจนกระทั่งปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ก็ยังแข่งฤทธิ์กันตามเดิม พระพุทธศาสนาไม่เอาด้วย บอกว่าถ้าขึ้นอยู่กับฤทธิ์อยู่อย่างนี้ คนก็ไม่พัฒนา

พระพุทธเจ้าใช้ฤทธิ์ทำอะไรบ้าง? พระพุทธเจ้าทรงใช้ฤทธิ์ปราบ ฤทธิ์

เหตุผลก็คือ คนสมัยนั้นถือกันว่าเรื่องฤทธิ์นี้สำคัญ เขาถือว่า ถ้าใครไม่มีฤทธิ์ ก็ไม่เป็นพระอรหันต์ เขานิยามอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถือว่าฤทธิ์ไม่ใช่เป็นเครื่องหมายของความเป็นพระ อรหันต์ แต่พระองค์อยู่ท่ามกลางค่านิยมของสังคมที่มีความเชื่ออย่างนั้น พระองค์เป็นพระ ศาสดา เป็นผู้ประกาศพระศาสนา พระองค์ก็ต้องทำได้ เพื่อให้เขา ยอมรับเชื่อถือในขั้นเริ่มต้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงมีฤทธิ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ประกาศพระศาสนา ให้เหนือกว่าพวกมีฤทธิ์กันเหล่านั้น เพราะพอไปเจอ กันแล้ว เขาทดลองฤทธิ์ ถ้าพระองค์ไม่มีฤทธิ์ เขาก็ไม่ยอมฟัง ไม่ยอมเชื่อ

ยกตัวอย่างเช่นพวกชฎิล เป็นที่นับถือของประชาชน พวกชฎิลถือ ตัวว่ามีฤทธิ์มาก และถือว่าใครเป็นพระอรหันต์ ต้องมีฤทธิ์

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่า ถ้าไม่ไปปราบพวกนี้ก่อน ประชาชนไม่ฟังพระองค์ เพราะเขาถือว่า ถึงอย่างไรก็สู้อาจารย์ชฎิลของ เขาไม่ได้

พระพุทธเจ้าก็เสด็จไปหาชฎิลก่อน พอไปถึง ชฎิลก็ลองดี เอา ฤทธิ์มาแก้มหลายคืน พระพุทธเจ้าก็ผ่านทุกคืน จนกระทั่งในที่สุด ชฎิล ยอมรับ รู้ว่าสู้ไม่ได้ พอชฎิลสู้ไม่ได้ ยอมรับ เขาก็ยอมฟัง ก่อนนั้นเขา ไม่ยอมฟัง จะพูดอะไร เขาก็ว่าสู้เราไม่ได้ อย่างนั้นอย่างนี้

พอเขายอมรับในเรื่องฤทธิ์แล้ว ก็ยอมฟัง พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์  
หันมาใช้อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสอนให้เกิดปัญญา ให้เขารู้ความจริง  
เข้าถึงสังขารธรรม

พอไปเจอรายใหม่ ถ้าเป็นพวกที่เมาฤทธิ์ พระองค์ก็ใช้ฤทธิ์ปราบ  
ใหม่ พอเขายอมรับ พระองค์ก็เลิกใช้ฤทธิ์ แต่พระองค์ไม่ใช้ฤทธิ์บันดาล  
ผลที่ต้องการให้แก่ผู้ใดทั้งสิ้น

การใช้สมาธิเพื่อให้มีฤทธิ์ มีพลังปาฏิหาริย์ นอกจากมักทำให้คน  
เสียนิสัย ทำให้คอยหวังพึ่งแล้ว สำหรับตัวเอง ฤทธิ์ทำให้หมดกิเลส  
ไม่ได้ ฤทธิ์กำจัดกิเลสไม่ได้ ทำให้หมดทุกข์ไม่ได้ การใช้สมาธิในแง่นี้ไม่  
เป็นหลักประกันอะไร อย่างดีจิตสงบแล้ว กิเลสก็สงบไปชั่วคราวด้วย  
กำลังสมาธิ เป็นวิภังขมกนิมิตติ แปลว่าหลุดพ้นด้วยข่มไว้ แต่ถ้ามี  
อะไรมาล่อหรือกระทบ กิเลสก็ฟูขึ้นได้อีก จึงไม่น่าเผลอ

มีพระเถระองค์หนึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานในยุคหลังพุทธกาล  
ตัวเองได้สมาธิขั้นสูง ได้ฌานสมาบัติ ชำนาญมาก และเพราะการที่  
บำเพ็ญสมาธิอยู่ตลอดเวลา จิตสงบอยู่เสมอ กิเลสก็ไม่มีโอกาสฟูขึ้นมา  
เลยหลงผิดคิดว่าตัวเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ อาจารย์ที่ไม่สำเร็จ  
อรหันต์สามารถสอนลูกศิษย์ให้เป็นอรหันต์ได้ เพราะการเป็นอรหันต์ขึ้น  
ต่อตัวของคนนั่นเอง

ศิษย์บางท่าน รู้หลักจากท่านแล้วไปปฏิบัติด้วยตนเอง ได้บรรลุ  
ธรรมเป็นพระอรหันต์ รู้ว่าพระอาจารย์ยังไม่สำเร็จ ก็จะเตือน แต่ถ้าไปบอก  
ตรงๆ ท่านถือตัวเป็นอาจารย์ ก็จะไม่ดี กิเลสขึ้นมา เกิดแรงต้าน จะเป็น  
อันตรายต่อการปฏิบัติ ศิษย์ก็เลยใช้อุบายวิธีทำให้เกิดนิมิตเป็นรูปช้าง

วันหนึ่ง ขณะนั่งอยู่เพลिनๆ ก็ทำให้เห็นเป็นช้างวิ่งเข้ามา พระ  
อาจารย์ตกใจ ตั้งสติไม่ทัน ลูกขึ้นจะกระโจนหนี ลูกศิษย์ซึ่งเป็นพระ  
อรหันต์ก็จับชายฉิววิ่งกระตุกไว้ พระอาจารย์ก็ได้สติ

ที่พระอาจารย์ได้สติ ก็เพราะท่านเจริญธรรมปฏิบัติมานาน เรียกว่า สติไม่หั่นหืดเดียว พอลูกศิษย์กระตุกปั๊บ ก็ได้สติ รู้ตัวว่าเรายังไม่สำเร็จ เพราะว่าพระอรหันต์ไม่ตกใจ คือไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้เกิดความกลัว

คนที่จะเกิดความกลัว ก็เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ ยังมีตัณหา อยู่ ถ้าไม่มีกิเลส ก็ไม่มีความกลัว พระอาจารย์รู้หลักการอันนี้อยู่ ท่านก็รู้ว่ากิเลสของท่านยังไม่หมด ก็เลยหันมาบอกให้ลูกศิษย์เป็นที่พึ่ง ช่วยเป็นหลักให้แล้วปฏิบัติต่อ พระอาจารย์ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย

ที่เอาตมาพูดนี้ ต้องการให้เข้าใจว่า การมีฤทธิ์ การได้ฌานสมาบัติ หรือการใช้สมาธิฝ่ายพลังจิต ไม่ได้ช่วยให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไม่หมดกิเลส ไม่หมดความทุกข์ แต่สามารถทำให้จิตสงบ แล้ว เหมือนกับหมดกิเลสไปได้ชั่วคราว เป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์

แต่บางท่านที่ได้สมาธิระดับต่างๆ แต่กิเลสยังไม่หมด เกิดความลำพองใจตัวเอง กลับไปหนุนมนะขึ้นมา เลยยิ่งหนักเข้าไปอีก คราวนี้กิเลส กลับฟู เพราะคนเรา ถ้าไม่มีกำลัง ไม่มีอำนาจ กิเลสถึงมีอยู่ ก็จะไม่ขึ้น แต่พอรู้ว่าตัวมีอำนาจ มีพลังมาก ก็จะฮึกเหิมใจ คนมีฤทธิ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังมีกิเลส ก็เกิดความฮึกเหิมใจ เลยทำการร้ายได้ยิ่งใหญ่

ยกตัวอย่างเช่น พระเวททัตได้ฌานสมาบัติ ได้อภิญญาที่เป็น โลกีย์ มีฤทธิ์มาก แต่เพราะยังไม่หมดกิเลส เลยเกิดไปลำพองใจในฤทธิ์ ของตัวเอง แล้วไปนึกถึงการมีอำนาจ การที่จะได้ลาภสักการะอะไร ใหญ่โต ก็เลยเอาฤทธิ์เข้ามาหนุนการอยากได้อำนาจและลาภสักการะนั้น เลยไปกันใหญ่ พระเวททัตก็เสียไปเลย

จะเห็นว่า การใช้สมาธิเพื่อวัตถุประสงค์ด้านฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์นี้ อาจกลายเป็นเครื่องกีดขวางกั้นตัวเองไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการ บรรลุธรรมก็ได้ จึงต้องระวังโดยไม่ประมาท

## ๒. สมาธิเพื่อความสงบ

ก่อนถึงประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอพูดถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข

การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุข ก็มีประโยชน์มาก นอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดีเยี่ยมแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่น ความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความลึบสน ว้าวุ่น กระวนกระวาย ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น ทำให้จิตใจสบาย มีความสุข

อย่างไรก็ตาม การใช้ประโยชน์จากสมาธิเพียงเท่านั้นตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่ายังไม่เพียงพอ ยังไปไม่ถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นเพียงการใช้สมาธิแก้ปัญหาจิตใจหรือแก้ความทุกข์ในระดับหนึ่ง

นอกจากนั้นยังอาจจะกลายเป็นโทษได้ จะต้องใช้ด้วยปัญญา เพราะถ้าไม่ระวังให้ดี สมาธิที่ใช้เพื่อประโยชน์ข้อนี้ อาจจะกลายเป็น **สิ่งก่อกวน** หรือ **ยากก่อกวน** ชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความประมาท นำไปสู่ความเสื่อมเสียหาย และกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา

มีบุคคลอยู่ระดับเดียวที่ใช้สมาธิในแง่ของความสงบได้อย่างปลอดภัยเต็มที่ โดยจะไม่มีทางกลายเป็นสิ่งก่อกวน คือพระอรหันต์ เพราะท่านบรรลุจุดหมายของพระศาสนาแล้ว ท่านไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อก้าวสู่จุดหมายนั้นอีก และท่านพ้นไปแล้วจากการที่จะมีความประมาท ท่านจึงใช้สมาธิเป็นเครื่องพักผ่อน ระหว่างทำงานเผยแผ่ธรรม เป็นต้น เรียกว่าเป็น “**ทิวฐธรรมสุขวิหาร**”

สำหรับคนทั่วไปก็ทำตามอย่างท่านได้ แต่ต้องอยู่ในขอบเขตที่ตามท่านจริงๆ ไม่ใช่เกินเลยไปจนกลายเป็นสิ่งก่อกวน

**สิ่งกลม** มีความหมายอย่างไร? กล่อมก็หมายความว่า ทำให้สบายใจ ทำให้เพลิน คล้ายกับยากล่อมประสาท

ประสาทเราไม่สบาย เราตื่นเต้น เรากระวนกระวาย เราเครียด เรานอนไม่หลับ เราก็เอายานอนหลับมากิน พอกินยานอนหลับเข้าไป ก็สบาย นอนหลับได้ ก็ดีเหมือนกัน แต่สิ่งกลมนั้นมีขอบเขต และมีโทษด้วย ถ้าชินกลมอยู่อย่างนั้นตลอดไป ก็ไม่ดีแน่ ควรกลมแค่ชั่วคราวคือกลมพอให้หายอาการนั้น เช่น หายจากความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย เตื่อตร้อน นอนไม่หลับ พอหายแล้ว ก็หยุด แต่อย่าอยู่ด้วยยากล่อมหรือยานอนหลับตลอดชีวิต ไม่ดีแน่

ฉันใดก็ฉันนั้น สิ่งกลมของมนุษย์มีมาก ยิ่งมนุษย์ที่มุ่งหาความสุขจากสิ่งเสพทางวัตถุ ต่อไปจะมีปัญหามาก วัตถุนั้นให้ความสุขได้ระดับหนึ่ง เมื่อได้ความสุขแล้ว บางทีก็เกิดความเบื่อหน่าย หรือคนอีกพวกหนึ่ง วิ่งหาความสุขจากวัตถุเรื่อยไป แต่ไม่สนใจ ไม่ถึงจุดหมายสักที ก็วิ่งไล่ความสุขอยู่นั้น

ชีวิตที่เร่งรัดแข่งขันหาผลประโยชน์ หาความสุขจากวัตถุ ทำให้เกิดสภาพจิตที่เครียด กระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน กังวลถึงผลประโยชน์หรือลาภที่ยังไม่ได้ และหวั่นใจในสิ่งที่ได้มาแล้ว เช่นหวาดว่าจะพลัดหายไป ดังนั้น ความสุขจากวัตถุเสพนี้ จึงรบกวนจิตใจอยู่เรื่อยไป

จนกระทั่งในขั้นสุดท้าย คนที่มุ่งหวังความสุขจากการเสพวัตถุนี้ จะเอาความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว

แต่วัตถุมีเวลาที่สุข มีเวลาที่เบื่อหน่าย พอเราเอาความหวังในความสุขไปฝากไว้กับวัตถุอย่างเดียว ต่อไปชีวิตจะมีความหมายด้วยวัตถุ สิ่งเสพเท่านั้น พอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย พอผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย พอวัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือปัญหาในสังคัมเจริญแล้ว ที่มากไปด้วยวัตถุสิ่งเสพบริโภค

วัตถุสิ่งเสพบริโภคเหล่านั้น ไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข มนุษย์ที่อยู่ในสังคมที่เจริญ มีสิ่งบริโภคมามากมายพร้อมกัน กลับปรากฏว่าฆ่าตัวตายกันมาก คนในสังคมที่ยากจน กลับไม่ค่อยฆ่าตัวตาย

สังคมอเมริกันเดี๋ยวนี้ก็จะทราบกันอยู่แล้วว่า คนฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น คือคนหนุ่มสาว สถิติของ *USA Today* บอกว่า ในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา เด็กวัยรุ่นหนุ่มสาวอเมริกัน อายุ ๑๕-๑๙ ปี ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ๓๐๐% นี่เป็นสถิติของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกัน

เป็นที่งันกันไปเลยว่า ทำไมหนุ่มสาววัยรุ่นฆ่าตัวตาย ในขณะที่สังคมมั่งคั่งพร้อม คนเหมือนมั่งมีศรีสุข จะเอาอะไรก็เอาได้ หนุ่มสาวก็อยู่ในวัยที่กำลังสดใส มีกำลังวังชาที่จะหาความสุข ไฉนจึงมาฆ่าตัวตาย หนีความสุขไปเสีย

สังคมที่มั่งคั่งพร้อม ไม่เป็นหลักประกันในเรื่องที่จะมีความสุข ในสังคมแบบนี้ คนมักไปฝากความสุขไว้กับการเสพวัตถุ ต่อมาพอเบื่อหน่ายวัตถุ ก็เบื่อหน่ายชีวิตด้วย ผิดหวังวัตถุ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย วัตถุหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย อันนี้เป็นอันตรายที่สำคัญของสังคมและอารยธรรมปัจจุบัน

มนุษย์สมัยก่อนฝากความสุขไว้กับวัตถุเสพน้อย เพราะคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีวัตถุบริโภคมมาก ความสุขของเขาอยู่ที่แหล่งอื่น แหล่งความสุขของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สิ่งเสพอย่างเดียว ความสุขของเขาขึ้นกับวัตถุเสพน้อย เพราะฉะนั้น เมื่อเขาผิดหวังจากสิ่งเหล่านี้ เขาก็ไม่ฆ่าตัวตาย

มนุษย์เรามีช่องทางของความสุขมากมายหลายอย่าง แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ทำการพัฒนาด้วยมุ่งความเจริญพร้อมทางเศรษฐกิจหรือทางวัตถุ จนกระทั่งเป็นบริโภคนิยม เห็นแก่การบริโภค ความสุขก็เลยมาอยู่ที่การบริโภค อยู่ที่สิ่งเสพ

เมื่อเอาความหมายของชีวิต ไปรวมเป็นอันเดียวกับวัตถุเสพ ก็ย่อมมีอาการอย่างที่ว่ามาแล้ว คือ เมื่อไรผิดหวังวัตถุเสพ ก็ผิดหวังชีวิตด้วย เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมาย ชีวิตก็หมดความหมายด้วย นี่คือสภาพสังคโมเมริกัน เป็นต้น ในปัจจุบันที่กำลังจะเป็นมากขึ้น เป็นพิษเป็นภัยของอารยธรรมที่เดินมาในทางที่ผิดพลาด

ขอหันกลับมาพูดเรื่องการใช้สมาธิเป็นสิ่งที่ล่อม ในสังคมที่มีปัญหาจิตใจมาก คนต้องการความสุขจากวัตถุเสพ คนอยากได้ แต่ไม่ได้อย่างใจบ้าง หรือได้แล้ว แต่ไม่สุขสมหวังบ้าง อยากมีวัตถุโดยหวังว่าจะมีความสุข แต่พอได้จริง ก็หาได้มีความสุขอย่างนั้นไม่ ทำอย่างไรชีวิตนี้จึงจะมีความหมาย บางคนก็เบื่อชีวิตไปเลย อาจจะมีฆ่าตัวตาย ถ้าไม่เอาอย่างนั้น ก็หันไปหาสิ่งที่ล่อม

เพราะฉะนั้น ทางออกสำคัญสำหรับคนเหล่านี้ที่ไม่ได้ความสุขสมหมายก็คือ สิ่งล่อม เริ่มด้วยยาเสพติด สังคมแบบนี้ก็มีสิ่งเสพติดเป็นที่พึ่ง ยาเสพติดเป็นทางออกช่วยให้มีความสุข ในสังคมแบบนี้ก็จึงปรากฏว่า มีสิ่งเสพติดเกลื่อนกลาดไปหมด

เวลานี้ สิ่งเสพติดก็เข้ามาเมืองไทยด้วย แม้แต่ในโรงเรียน ยาม้าก็ระบาด พอถึงวันเหมาะๆ ก็ต้องตรวจปัสสาวะนักเรียนทุกคน ว่าคนไหนติดยาบ้าง เวลานี้ปัญหาเมืองไทยกำลังหนัก เยาวชนของเราก็จะแย่

สังคมปัจจุบันมุ่งหวังความสุขจากสิ่งเสพ ความสุขของเขาอยู่ที่สิ่งเสพ เมื่อไม่ได้ความสุขจากสิ่งเสพ ก็หาสิ่งที่ล่อมมาแทน สิ่งล่อมที่มีในสังคมมานานแล้ว ที่เคยเป็นสิ่งเสพติดเก่า ก็คือสุรา ถ้าไม่สุรา ก็การพนัน ถ้าไม่การพนัน ก็เครื่องล่อมที่ประณีตขึ้นมา ได้แก่ ดนตรี กีฬา และการบันเทิงต่างๆ ซึ่งมีทั้งคุณ ทั้งโทษ



บางอย่างก็ใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ได้ เช่น ดนตรี สิ่งบันเทิง กีฬา แต่ถ้าใช้เป็นสิ่งกล่อม ไปติดเพลินเมื่อไร ก็มีโทษทันที

สิ่งกล่อมที่ประณีตขึ้นมา ซึ่งเข้าถึงจิต ก็คือ สมาธิ ซึ่งช่วยให้ไม่ต้องหันไปพึ่งสิ่งเสพติด ไม่ต้องหันไปพึ่งดนตรี เมื่อใดมีปัญหา เครียด มีความทุกข์ใจ กระวนกระวาย กลุ้มใจ เข้าสมาธิ ก็สงบ สบาย หนีจากสิ่งเดือดร้อนกลุ้มใจไปได้ เพราะสมาธิช่วยให้เกิดความสุขสงบ

แต่ถ้าใช้ในความหมายนี้ ใช้ไปใช้มา ถ้าไม่ระวัง สมาธิก็กลายเป็นสิ่งกล่อมนั่นเอง สิ่งกล่อมเป็นอย่างไร ก็ทำให้เราหายจากความเครียด ความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ มีความสุข หลบปัญหาได้ หนีปัญหาได้ หนีไปจากทุกข์ ชั่วคราว

แต่ปัญหาแท้จริง ไม่ได้แก้ คือ กิเลสในใจส่วนลึก ยังมีอยู่ และปัญหาภายนอก ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคม ก็ไม่ได้แก้ เวลาเกิดทุกข์ขึ้นมา ไม่สบายใจ ก็มานั่งสมาธิ หลบไปที่หนึ่ง ก็กล่อมไปได้ที่หนึ่ง แต่กลับปัญหาไว้ ถ้าอย่างนี้ก็ลำบาก สะสมปัญหา

ในสังคมฝรั่ง คนไม่น้อยเลยหันมาสนใจสมาธิในฐานะเป็นสิ่งกล่อมคล้ายอย่างที่ว่ามานี้ เราอย่ามัวจมอยู่แค่นั้น ถ้าชินจมอยู่ในแง่เป็นสิ่งกล่อม ก็จะผิด ผิดอย่างไร ผิดหลักการสำคัญ ๒ ประการ

๑. ตกอยู่ในความประมาท พอกล่อมแล้วสบายใจ หลบปัญหาได้ หลบทุกข์ไปชั่วครา ก็กลายเป็นคนหนีปัญหา ปัญหาที่แท้ ไม่ได้แก้ เมื่อหลบปัญหา ก็เกิด**ความประมาท** มัวแต่นั่งสบาย ไม่ต้องทำอะไร สิ่งที่จะพึงทำ ก็ไม่ทำ ปัญหาที่ควรแก้ ก็ไม่แก้ ความเพียรพยายามที่จะทำการ ก็หยุด นี่คือการเกิด**ความประมาท** อันนี้ผิดหลักสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒. ขัดกับไตรสิกขา ตรงนี้เป็นความผิดพลาดที่สำคัญมาก ซึ่งก็เนื่องกันกับความประมาทนั่นแหละ

ตามหลักพระพุทธศาสนา ธรรมทั้งหมดอยู่ในระบบของหลักการใหญ่ที่เรียกว่า **สิกขา ๓**

“สิกขา” เป็นคำเดียวกับ “ศึกษา” คือการฝึกฝน การเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาตน ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย คือความปลอดทุกข์โดยสิ้นเชิง トラบไต่ยังไม่ถึงจุดหมาย ก็ก้าวต่อไปในศีล สมาธิ จนจบแดนของปัญญา หยุดไม่ได้ กระบวนการปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา

สมาธิเป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขานี้ เพราะฉะนั้น สมาธิจะต้องเป็นเครื่องช่วยให้เราก้าวต่อ สู่ธรรมที่สูงขึ้นไป ไม่ใช่กล่อมให้หยุดให้เพลินจมอยู่กับที่ ถ้าสมาธิใดทำให้ติด ทำให้เพลิน ทำให้หยุด ไม่ก้าวต่อไป สมาธินั้นก็หลงทาง **ขัดกับไตรสิกขา**

### ๓. สมาธิเพื่อจิตใส และขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่างๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินหน้าไปสู่จุดหมาย ดังนั้น องค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อย่อยๆ นี้ จะต้องสัมพันธ์กันในลักษณะที่ส่งผลต่อกัน เป็นปัจจัยส่งต่อแก้อื่นๆ ต่อไป

ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกันไปสู่จุดหมาย เพราะฉะนั้น องค์ธรรมทุกข้อจะต้องมีความหมายในเชิงเป็นปัจจัยหนุนเนื่องส่งต่อแก้อื่น

ถ้าปฏิบัติธรรมแล้ว ล่องลอยอยู่ หรือทำให้อยู่กับที่ แสดงว่าผิด อันนี้คือหลักใหญ่ที่ใช้วินิจฉัย เพราะธรรมทุกข้อไม่พ้น **ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา** หลักใหญ่บอกไว้ว่า “ติสุโส สิกขา สกถ์ สาสน์” - สิกขา คือการศึกษาทั้งสาม เป็นพระศาสนาทั้งหมดทั้งสิ้น (เช่น ส.อ.๑/๒๗)

ไม่ว่าจะเอาหลักธรรมข้อไหนมา จะเอาเมตตา กรุณา สติ สมาธิ ข้อไหนก็ตาม ทุกข้ออยู่ในไตรสิกขาหมด เมื่อมันอยู่ในไตรสิกขา มันก็อยู่ในระบบ มันก็อยู่ในกระบวนการคืบหน้า ที่ต้องเดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน ทุกข้อจึงต้องส่งผลต่อกัน ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าปฏิบัติธรรมข้อใดแล้ว ทำให้หยุด ทำให้ล่องลอยไร้จุดหมาย ก็แสดงว่าผิด

ถ้าเราปฏิบัติสมาธิแล้ว กลายเป็นเครื่องกล่อม ทำให้เพลินสงบอยู่ก็หยุด แสดงว่ามันดันไม่ส่งผลต่อไปในกระบวนการไตรสิกขา ไม่เดินหน้าก็ผิด ถ้าปฏิบัติถูก ต้องส่งผลในไตรสิกขา

สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก่ปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง

ภาวะที่จิตสงบก็ดี ใสก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน เป็นลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิ เรียกว่าเป็นกัมมณียัง หรือ กรรมนียัง อันนี้แหละเป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เราต้องการ พอจิตเป็นสมาธิปุ๊บ ก็เป็นกัมมณียัง ทันที

กัมมณียัง หรือ กรรมนียัง แปลว่า เหมาะแก่การใช้งาน จึงต้องเอาไปใช้ อย่าไปหยุดอยู่ ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วหยุดสบาย ก็แสดงว่าพลาดแล้ว พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเอาจิตที่เป็นกรรมนียังนี้ไปใช้งาน ไม่ใช่ให้มานอนสวยสุขอยู่เฉยๆ ใช้งานอะไร?

ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา **สมาธิ** ซึ่งเป็นองค์ที่ ๒ ส่งผลหนุนเนื่องให้เกิดปัญญา ก็เอาไปใช้งานทางปัญญา นี่คือประโยชน์ข้อที่ ๒ ที่บอกว่าเป็นคุณลักษณะของจิตที่สำคัญ คือทำให้จิตใส ไม่มีอะไรมารบกวน ทำให้ใช้งานในทางปัญญาได้เต็มที่

ปัญญานั้น ต้องอาศัยจิตเป็นที่ทำงาน ดังนั้น ยิ่งเรื่องละเอียดอ่อน ลึกซึ้งเท่าไร การที่จะคิดพิจารณาให้รู้ให้เข้าใจ ก็ยิ่งต้องการจิตที่แน่นแน่วเท่านั้น ถ้าเรื่องไม่ละเอียดอ่อน ไม่ลึกซึ้ง เราก็ไม่ต้องใช้สมาธิมาก

จะทำงานทำการ หรือฟังครูอาจารย์สอนบรรยาย ถ้าเราไม่มีสมาธิ บ้างเลย ก็ไม่รู้เรื่อง ปัญญาไม่เกิด เพราะฉะนั้น ปัญญาจะออกโรงมา ทำงานได้ ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมากบ้างน้อยบ้าง ตามแต่เรื่องนั้นจะ ละเอียดลึกซึ้งแค่ไหน

ตกลงว่า พระพุทธศาสนาบอกให้รู้ว่า สิ่งที่เราต้องการจากสมาธิ อยู่ในข้อที่ ๓ นี้ คือการมีสมาธิที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน และงาน สำคัญที่ต้องการใช้ คือปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย จนกระทั่งเข้าถึงความจริงของธรรมชาติ

ความรู้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอย่างไร รู้สิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องการ ถ้าไม่รู้ถึงขั้นนี้แล้ว ก็เลสไม่หมด ฉะนั้น จึงต้องให้เชื่อมต่อระหว่างสมาธิกับปัญญา

ตอนนี้ ที่พูดมา ก็เพื่อให้เห็นว่า เรื่องสมาธินี้ต้องระวางเหมือนกัน ถ้าไม่เข้าใจหลักการของพระพุทธศาสนาให้ชัด ก็อาจจะเขวได้ เพราะ คุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ มีช่องทางการใช้ต่างกันออกไป

ตอนนี้ขอสรุปขั้นหนึ่งก่อนว่า คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของ สมาธิที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของ ฤทธิ์ เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต

๒. สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลโดยตรงต่อ การใช้ปัญญา

๓. สมาธิทำให้จิตสงบ ไร้สิ่งรบกวน ทำให้เกิดความสุข

เวลานี้สังคมมีปัญหาทางจิตใจมาก เพราะพิษภัยของวัตถุนิยม และสภาพความเจริญที่วุ่นวายและกดดันของสังคม คนจึงไปหวัง ประโยชน์ข้อที่ ๓ จากสมาธิมาก ซึ่งยังไม่ใช้จุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขอให้จำหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ทำให้เกิดความประมาท *ก็ผิด* ถ้าปฏิบัติธรรมอะไรแล้ว ไม่ส่งผลให้ก้าวต่อไปในระบบแห่งกระบวนการของไตรสิกขา ไม่เคลื่อนสู่จุดหมาย *ก็ผิด* ต้องระวังให้ดี

## ผลพลอยได้

ก่อนจะย้อนกลับมาพูดเรื่องสมาธิในแง่ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา จะพูดถึงผลพลอยได้พิเศษบางอย่าง ซึ่งเป็นประโยชน์ในยุคปัจจุบันนี้ แต่เป็นประโยชน์ข้างเคียง ซึ่งจะเอามาเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาไม่ได้

จิตที่เป็นสมาธินั้น เป็นจิตที่อยู่ตัวลงตัว เรียกว่าจิตเข้าที่ ต่างกับจิตของเราตามปกติที่วุ่นวาย กระจัดกระจาย ฟุ้งซ่าน เดียวคิดเรื่องโน้น เดียวคิดเรื่องนี้ ท่านว่าเหมือนกับลิง

ลิงที่อยู่กับที่ไม่ได้ มันอยู่ไม่สุข กระโดดจากกิ่งไม้โน้น ไปกิ่งไม้โน้น วิ่งไป กระโดดไปเรื่อย จิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ออกจากเรื่องโน้นไปเรื่องโน้น ไปกับเรื่องราวมากมาย และชอบไปจับเอาเรื่องที่ไม่ควรคิดมาคิด เรื่องผ่านไปแล้ว ที่กระทบกระเทือนใจ ก็เอามาคิด เอามาปรุงแต่ง หวนละห้อย โกรธ งอน เรื่องที่ยังไม่มา ก็ไปวิตกกังวล จิตก็ไม่สบาย พอจิตไม่สบาย ไม่อยู่ตัว ทุกข์ทางใจก็เกิดขึ้น แต่จิตใจนี้ทำงานสัมพันธ์กับร่างกาย เราต้องระวัง นึกถึงหลักนี้ไว้เสมอ

ชีวิตของเราประกอบด้วยกายกับใจ ใจกับกายนี้ทำงานประสานกัน สัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อกัน ถ้าจิตไม่ปกติ จิตไม่ลงตัว กายก็มีปัญหาด้วย ใจไม่เข้าที่ การทำงานของร่างกายก็ไม่เข้าที่ด้วย

ดังเช่นว่า เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นมา มีความโกรธ พอจิตโกรธ กายเป็นอย่างไร หัวใจก็เต้นแรง หายใจดัง ยิ่งโกรธมาก ยิ่งหายใจแรง หายใจดังพืดพาดอย่างกับคนขึ้นเขา

พอมีอารมณ์กลัว ก็หน้าซีด บางทีหยุดกลั้นหายใจ เลือดลมเดินไม่ปกติ ร่างกายเปลี้ยหมด ทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย

ถ้ามีภาวะจิตไม่ดี ที่เรียกว่าอารมณ์ร้ายอารมณ์เสียขึ้นมาบ่อยๆ จิตจะเครียดอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตกับกายตอนนี้เป็นรอยต่อสำคัญคือตอน**เครียด** ถ้าใจเครียด กายก็จะเครียดด้วย พอกายเครียด การทำงานของร่างกายก็จะวิปริตหมด อย่างที่คนแก่ๆ ว่าเลือดลมเดินไม่ดี สุขภาพก็เสีย โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา

เพราะฉะนั้น ผลพลอยได้ที่สำคัญก็คือ พอเราทำสมาธิได้ จิตทำงานดี ลงตัว เรียบและราบรื่น เข้าอยู่ในดุลยภาพ เมื่อจิตอยู่ในภาวะสมดุล ปลอดภัย การทำงานของร่างกาย เช่นลมหายใจ ก็ปรับดีด้วย สม่่าเสมอ ถ้าจิตเป็นสมาธิก็ขึ้นไป ละเอียดขึ้นไป ก็สงบมาก พอสงบมาก การเผาผลาญ การใช้พลังงานก็น้อยลง

การทำงานของจิตนี้อาศัยสมอง สมองทำงานก็ต้องใช้เลือดเลี้ยง เลือดก็ต้องอาศัยออกซิเจน ออกซิเจนก็อาศัยการหายใจ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น ใจสงบ ไม่หนัก ไม่เหนื่อย ก็ต้องการพลังงานน้อยลง การเผาผลาญของร่างกายก็น้อยลง ความต้องการออกซิเจนก็น้อยลง การหายใจก็ประณีตขึ้น

หลักก็มีบอกไว้ว่า ถ้าเข้าสมาธิถึงฌานที่ ๔ จะไม่ต้องหายใจ หมายความว่า วัดด้วยมาตรฐานของคนปกติ เรียกว่าไม่หายใจ เอามือมาแตะจมูก จะไม่ปรากฏลมหายใจ เพราะลมหายใจประณีตมาก ต้องการออกซิเจนนิดเดียว ออกซิเจนที่เข้าไปในร่างกายเล็กน้อย ก็เลี้ยงร่างกายไปได้แน่นอน

คนที่เข้าสมาธิลึกๆ จิตสงบมาก การหายใจก็ราบรื่น และต้องการพลังงานน้อย การเผาผลาญร่างกายน้อย ก็มีผลต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพดี เลือดลมเดินคล่อง ทำให้อายุยืน และสมาธินี้มาได้ในรูปแบบต่างๆ เช่นเจริญพรหมวิหาร ทำให้จิตใจชุ่มชื้นเย็นสบาย ทำให้หน้าตาอิมเอิบ ผ่องใส แก่ช้า เป็นต้น

สภาพร่างกายกับจิตใจสัมพันธ์กัน ถ้าเราทำตรงข้ามกับที่กล่าวมานี้ คือไม่มีสมาธิ เช่นโกรธขึ้นมา ปัญหาทางกายก็ตามมาทันที เพราะต้องการพลังงานเผาผลาญมาก ก็ต้องหายใจแรงๆ หัวใจก็ต้องเต้นแรง ปอดก็หายใจผ่านจมูกพูดพาดๆ ใช้ลมมากเหมือนอย่างคนเดินขึ้นเขา ซึ่งเหนื่อยมาก ถ้าโกรธอยู่เรื่อย ทั้งใจและกายก็เสื่อมโทรมไป

พอได้หลักนี้ ก็หมายความว่า สมาธิมีผลในด้านสุขภาพ ก็เลยเอาสมาธิมาใช้ในการรักษาโรคได้ด้วย อันนี้เป็นผลพลอยได้อย่างหนึ่งเวลานี้ก็ปรากฏว่า ในเมืองอเมริกันเอง มีการนำสมาธิมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค แม้แต่โรคที่แก้ไขไม่หาย เช่น University of Massachusetts ที่ได้เปิดคลินิกด้านนี้ขึ้นมา

ตอนนี้ ทางรัฐบาลอเมริกันถึงกับยอมรับให้ Medicare ให้เงินมาสำหรับการรักษาโรคโดยวิธีของการใช้สมาธิ ประสานกันกับการบริหารร่างกายด้วย อาจารย์ที่ชำนาญในสมาธิ ก็ไปทำงานเป็นจริงเป็นจัง มหาวิทยาลัยยอมรับ กลายเป็นกิจการ เป็นคลินิกในโรงพยาบาล หรืออย่างมหาวิทยาลัย Harvard คุณหมอบอกท่านหนึ่งแล้วว่า เขาเปิดการสอนสมาธิในการรักษาโรค อันนี้ก็เป็นเรื่องผลพลอยได้

ที่จริง ถ้าโยมดูแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมา ก็เป็นเรื่องเดียวกัน คือพอจิตอยู่ตัวเป็นสมาธิแล้ว ก็สงบ จิตก็ได้ที่ของมัน ไม่มีอะไรมาทวน ลองนึกดูว่า จิตของคนที่ไม่ทำอะไรมาทวน จะสบายแค่ไหน

เมื่อไม่มีอะไรมาทวน สภาพจิตดีแล้ว สภาพร่างกายก็ปรับเข้ากัน สอดคล้องกับจิตนั้น การทำงานของร่างกายก็ราบรื่นลงตัวเข้าที่ อย่างที่ภาษาไทยโบราณเรียกว่า เลือดลมเดินดี ทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดี ร่างกายก็ปกติ ไม่เครียด ไม่มีตัวมาก็ตมามากันมาบีบมากด การทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่าเลือดลมเดิน ก็เลยคล่อง สุขภาพก็ดี จึงรักษาโรคได้

เอากันง่ายๆ แม้แต่ในชีวิตประจำวัน เวลาไหนเราเกิดใจไม่สบาย เช่น โกรธขึ้นมา หรือกลัวขึ้นมา หรือประหม่า ถ้าเรามีสตินี้ก็ได้ ก็หายไฉยวๆ เท่านั้นแหละ จะดีขึ้นทันที

พอโกรธขึ้นมา ก็หายไฉยวๆ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว แบบสบายๆ อย่างมีสติ ความโกรธก็จะบางเบาลง และสภาพร่างกายที่ไม่สบาย ก็จะผ่อนคลายไปด้วย หรือมีเรื่องอะไรที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ ก็เอาวิธีนี้มาใช้ทันที เป็นวิธีง่ายๆ ใช้แค่ลมหายใจที่มีอยู่แล้ว

การหายใจเป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์ ระหว่างกายกับจิต เหมือนกายคนเดินขึ้นเขา พอเหนื่อย ก็หายใจแรง แต่ถึงแม้ไม่ได้ไปขึ้นเขาสักหน่อย ไม่ได้ใช้แรงกายสักหน่อย พอโกรธขึ้นมา ก็หายใจแรงอย่างกับคนเดินขึ้นเขา แสดงว่ากายกับจิตมันสัมพันธ์กัน

ที่นี้เราย้อนกลับ เอากายมาช่วยปรับจิต คือในเวลาที่เราสติไม่ดีนั้น ลมหายใจเราไม่ปกติ เราก็ปรับลมหายใจของเราให้ดี ปรับลมหายใจให้สม่ำเสมอ สติก็มา

นั่นก็เพราะว่า เวลาเราหายใจอย่างนั้น เราต้องมีสติ การหายใจนั้น ก็เรียกสติให้มา ที่นี้ สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต กายกับจิตมาสัมพันธ์กัน พอสติมา ก็ช่วยปรับสภาพจิตอีก ทำให้ความโกรธเบาลง จากนั้นก็มีปัญญา เริ่มมองเห็นอะไรๆ พิจารณาได้



แต่ถ้าโกรธ เอาแต่อารมณ์ ปล่อยอารมณ์ไปอย่างไม่มีสติ จะทำอะไร ก็ไม่รู้จักยับยั้ง ก็พลาดเสียไปเลย ฉะนั้นท่านจึงว่า คนโกรธ ปัญญาดับมืด ปัญญาหายไป คนโกรธไม่รู้ดำไม่รู้แดง ไม่รู้ดีไม่รู้ชั่ว คนโกรธฆ่าได้แม้กระทั่งแม่ของตัวเอง ซึ่งก็เป็นความจริงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเราเกิดความโกรธขึ้นมา ก็ใช้วิธีง่ายๆ ตั้งใจหายใจให้ดี เพราะตอนนั้นเราไม่รู้ตัวว่าเราแทบไม่หายใจ พร้อมกับหายใจแรงเกินไป ที่นี่ เราก็ปรับลมหายใจให้สบายๆ หายใจยาวๆ เข้ายาว ออกยาว อารมณ์ร้ายหรือเครียดของเรา ก็จะบรรเทาเบาลง จิตก็จะสงบลง สติก็ดีขึ้น ปัญญาจะมา คิดอะไรได้ชัดเจนขึ้น

แม้แต่ในชีวิตประจำวัน การนำสมาธิมาใช้ ก็มีประโยชน์ ใช้ได้ทุกเรื่องทุกเวลา แม้แต่ถ้าไม่มีอะไรจะทำ ไม่ได้เกิดอารมณ์ร้าย ไม่ได้เครียด นั่งอยู่เฉยๆ จิตมันจะฟุ้งซ่าน ก็มาดูลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออกสบายๆ อย่างมีสติ ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจ แค่นี้ก็มีประโยชน์ ได้ชีวิตที่ดี

การทำสมาธิในชีวิตประจำวันมีประโยชน์มากมาย แต่ประโยชน์นั้นมีหลายชั้นหลายตอนอย่างที่กล่าวมาแล้ว ประโยชน์ที่แท้จริง ที่ตรงตามหลักการของพุทธศาสนา คือประโยชน์ในไตรสิกขา ที่ว่าสมาธิเป็นตัวส่งผลต่อปัญญา โดยเป็นปัจจัยในกระบวนการปฏิบัติสู่จุดหมาย

นี่หมายความว่า เมื่อสมาธิมาแล้ว ก็ทำให้จิตเป็นกรรมนิยน์ เหมาะแก่การใช้งาน แล้วก็เอามาใช้งานทางปัญญา คือทำการวินิจฉัยพิจารณาจนเข้าถึงพระไตรลักษณ์ รู้ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เกิดดับเปลี่ยนแปลง เป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา อันนี้แหละเป็นตัวจริงที่ต้องการ

เวลานี้ เมื่อคนมาพูดเรื่องสมาธิกัน เราจะต้องพิจารณาว่า เขากำลังพูดถึงสมาธิในความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์แง่ใด และถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาหรือไม่

ขอย้ำว่า เวลานี้ ในสังคมตะวันตก คนมักนึกถึงสมาธิในความหมายแบบที่ว่ามานี้ คือ มุ่งแค่จะเอามาแก้ปัญหาคใจที่เครียด ที่มีความทุกข์เท่านั้นเอง ซึ่งถ้าไม่ระวังให้ดี ก็จะกลายเป็น*สิ่งกล่อม* อย่างที่กล่าวมา และพอกล่อมแล้ว ก็กลับจะมีโทษแก่ชีวิตและสังคมได้ ไม่ใช่จะมีแต่ผลดี

## วิธีป้องกันและแก้ไขโทษของสมาธิ

ท่านพูดไว้ในคัมภีร์ให้รู้ว่า สมาธิมีทั้งคุณและโทษ โทษของสมาธิคืออะไร ท่านสอนไว้ว่า **สมาธิเป็นพวกเดียวกันกับโกสัชชะ** คือความเกียจคร้าน

พอได้สมาธิ จิตสงบ ก็สบาย มีความสุข พอสบายก็เรื่อยเรื่อย ชักจะเฉื่อยชา ชี้เกียจ ไม่อยากทำอะไร ซึ่งก็เป็นธรรมดาว่า คนมีความสุขสบาย มักไม่อยากทำอะไร

ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องระวัง เรียกว่าต้องมีดุลยภาพ แต่ท่านใช้คำว่ารักษานินทรีย์ให้สม่ำเสมอ หรือรักษานินทรีย์ให้เสมอกัน ถ้าใช้ภาษาปัจจุบัน ก็บอกว่ารักษานินทรีย์ให้มีดุลยภาพ หรือรักษาความสมดุลของอินทรีย์

### ๑. ปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ ๕ เป็นหัวข้อธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา

ก. **ศรัทธา** กับ **ปัญญา** ศรัทธาเป็นความเชื่อ ใจโน้มไป มีความซาบซึ้งอะไรต่ออะไรง่าย ศรัทธามีข้อดีคือ ทำให้จิตใจมีพลัง คนมีศรัทธาเชื่ออะไรก็มีกำลังในเรื่องนั้น

ถ้าโยมไม่มีศรัทธา โยมก็ไม่มีกำลังมาวัดนี้ ยิ่งศรัทธาแรงเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังเท่านั้น แม้วัดนี้จะห่างไกลเท่าไร จะ ๑๐๐ กิโลเมตร หรือ ๕๐๐ กิโลเมตร ถ้ามีศรัทธาแรง ก็ไปได้ทั้งนั้น

แต่ถ้าโยมหมดศรัทธาเมื่อไร แม้แต่ตัวที่อยู่ข้างบ้าน ก็ไม่ไป ถ้าไม่มีศรัทธา ก็หมดแรงทันที

ศรัทธาทำให้มีกำลัง เพราะฉะนั้นจึงสำคัญมาก แต่ศรัทธานี้ ท่านว่าต้องมีตัวดึงดูด คือปัญญา

ปัญญาเป็นตัวธรรม หรือองค์ธรรม ที่ทำให้มีเหตุมีผล ทำให้รู้ความถูกต้อง ความสมควร ความเหมาะสม ความจริงหรือไม่จริง รู้สิ่งที่แท้-สิ่งที่เท็จ สิ่งที่เกิด-สิ่งที่ถูก

ในขณะที่ศรัทธาเชื่อดิ่งซาบซึ้งไปได้ง่ายๆ ถ้าไม่มีปัญญามาร่วมหรือมาประกอบประกอบไว้ ก็จะเชื่อหลงๆ ไหลๆ ไปเลย ทีนี้ ถ้ามีกำลังแล้วไปทำตามที่เชื่อ ก็อาจจะเอากำลังไปใช้ในการทำสิ่งที่เลวร้ายรุนแรงอย่างเข้มแข็ง แม้แต่เบียดเบียนกัน เช่นในศาสนาต่างๆ ที่เอาแต่ศรัทธาคอนมีกำลังผลักดันใจแรงมาก ทำให้สามารถแม้แต่ไปฆ่าคนศาสนาอื่นหรือทำสงครามศาสนากันก็ได้

ท่านจึงเตือนว่า ต้องระวัง *ศรัทธาต้องมีปัญญาคุม*

แต่ถ้าไม่มีศรัทธา มีแต่ปัญญา ก็เป็นปัญหา เจ้าปัญญารู้ในรู้นี้ แต่บางทีไม่เอาจริงเอาจังสัถ์อย่าง เรียกว่าปัญญาจับจด เรื่องนี้รู้ เรื่องนั้นก็รู้ ไม่เอาจริงสักเรื่องหนึ่ง ก็เสียอีก

แต่พอมีศรัทธาแล้ว ทำให้จับแน่นและพุ่งดิ่ง เพราะศรัทธาเป็นตัวจับ และเป็นตัวพุ่งดิ่งไปในเรื่องนั้น พอเราศรัทธาในเรื่องใด ใจเราก็ตึงไปในเรื่องนั้น ทั้งมีกำลัง ทั้งมีทิศทางชัดเจน พอมีทิศทาง ปัญญาที่จะศึกษาเรื่องใด ก็เจาะดิ่งไปในเรื่องนั้น ปัญญากับศรัทธาก็เสริมกัน

ถ้าเอาศรัทธากับปัญญามาเข้าคู่เกื้อหนุนและดุลกัน ศรัทธาในเรื่องไหน ปัญญาที่พิจารณาจริงจังในเรื่องนั้น เช่น ศรัทธาในธรรมข้อไหน ก็ใช้ปัญญาศึกษาธรรมข้อนั้นอย่างจริงจัง ศรัทธาก็มาเสริมปัญญา ทำให้ปัญญามีทิศทางชัดเจนเอาจริงเอาจังแน่นแฟ้น และมีกำลังมากจนกระทั่งประสบความสำเร็จ จึงต้องมีคู่กัน

เมื่อไรปัญญาถึงจุดหมาย รู้จริงแล้ว ก็ไม่ต้องอาศัยศรัทธาอีกต่อไป แต่ระหว่างปฏิบัติ ต้องอาศัยศรัทธา อย่าไปบอกว่าไม่ต้องมีศรัทธา ไม่ถูก ต้องมี แต่ศรัทธาต้องหนุนปัญญา และดูแลด้วยปัญญา

เป็นอันว่า ศรัทธา

๑. กำหนดทิศทางให้แก่ปัญญา
๒. ทำให้ใช้ปัญญามั่นแน่วในเรื่องนั้น
๓. ทำให้(การแสวง)ปัญญามีกำลัง

แล้วปัญญาก็เป็นตัวพิจารณาในเรื่องที่ศรัทธาจับตั้งมุ่งไปนั้น จนถึงที่สุด ทำให้เกิดความแจ่มแจ้งชัดเจนทะลุโล่งไป

แต่ศรัทธาบางชนิด เป็นศรัทธาขาดปัญญา และบังปัญญา คือให้เชื่ออย่างเดียว ห้ามถาม ในบางลัทธิศาสนาให้ศรัทธาต้องเชื่อ ห้ามถามถามแล้วผิด อย่างนี้ท่านไม่เอาด้วย เรียกว่าเป็นศรัทธาที่ขัดขวางปัญญา หรือศรัทธาตาบอด ไม่เกิดปัญญา และก่อความขัดแย้ง

ฉะนั้น ศรัทธาต้องเสริมปัญญา ต้องช่วยให้ปัญญาเกิด พอปัญญาเกิดแล้ว ในที่สุดศรัทธาจะหมดหน้าที่ เพราะปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ประจักษ์แจ้งเองแล้ว ไม่ต้องอาศัยความเชื่ออีกต่อไป

ข. **วิริยะ** กับ **สมาธิ** วิริยะคือความเพียร สมาธิคือภาวะจิตที่มั่นคง แน่วสงบ สองอย่างนี้ต้องมาเสริมกัน มาพยุงกัน มาดูแลกัน

“วิริยะ” ความเพียรนี้ มาจากคำว่า วีระ ซึ่งแปลว่า แก่แล้วกล้า จะเดินหน้า จะบุกฝ่าข้ามน้ำข้ามป่าไปให้ได้ เห็นอะไรๆ ก็ทำทายเป็นความสามารถ ต้องเอาชนะ ต้องทำให้สำเร็จให้ได้

เจ้าวิริยะนี้จะเดินหน้าไปเรื่อย เดินหน้าๆ ท่าเดียว จึงอาจทำให้เกิดความกระวนกระวาย แล้วก็พาล่านพว่า ไม่หนักแน่น ท่านจึงให้เอาสมาธิมาช่วย พอสมาธิมา ก็ทำให้สงบและมั่นคง ก็เกิดความพอดีขึ้น

ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีวิริยะ สมาธิก็ยิ่งเฉยเฉื่อยชา จะนอนสบาย เสวยความสุข ก็ขี้เกียจ กลายเป็นนอนนิ่งอย่างแน่วแน่ ท่านจึงว่า สมาธิแรงไป ก็มีโทษ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ต้องมีวิริยะมาช่วยพยุง เมื่อวิริยะมาหนุน ทั้งคุณและคุณ ก็ไม่นอนนิ่ง แต่เดินหน้า

แต่ถ้ามีวิริยะฝ่ายเดียว ก็เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย กระทบ กระทบ เร่าร้อน เมื่อมีทั้งวิริยะมาพยุง และมีสมาธิมาคุม ก็เดินหน้าอย่างเรียบสงบมั่นคง ไม่ใช่เดินหน้าอย่างกระสับกระส่าย และเดินหน้าอย่างแน่วแน่ ไม่ใช่นอนนิ่งอย่างแน่วแน่

เพราะฉะนั้น ๒ คู่นี้ คือ

๑. *ศรัทธา* กับ *ปัญญา* ต้องเข้าคู่ตรึงกันไว้ให้พอดี

๒. *วิริยะ* กับ *สมาธิ* ต้องเข้าคู่คุมและพยุงกันให้พอดี

แล้วมี *สติ* ซึ่งเป็นข้อที่ ๓ คอยตรวจดู และบอกให้รู้ว่า ตอนนี้นิ้วตัวนี้ชักจะหย่อน ไปเต็มซะ ตัวนั้นเกินแล้ว ต้องลดสักหน่อย

*สติ* เป็นตัวเดี่ยวยู่ตรงกลาง คอยดูคอยดันคอยดึงให้ดุล ต้องใช้ทุกกรณี สติจะคอยดูคอยระวังให้อยู่ตลอดเวลา

แม้ในการทำงานทำการต่างๆ ก็ต้องใช้หลักการนี้ เพราะเมื่ออินทรีย์ ๕ มีความสม่ำเสมอสมดุลกัน ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมและการทำกิจการงานเดินหน้าไปสู่ความสำเร็จด้วยดี

## ๒. ปรับการปฏิบัติให้ดำเนินตามไตรสิกขา

ที่ว่ามานี้เป็นการพูดขยายกว้างออกไปจากเรื่องสมาธิ ที่รู้กันดีว่าเป็นองค์ธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา มีประโยชน์มากมาย

แต่ฐานะของสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นชัดเจน คือสมาธินั้นอยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา หรืออยู่ในระบบสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า **ไตรสิกขา** ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่องค์ธรรมทุกข้อต้องสัมพันธ์ส่งผลต่อการเคลื่อนเดินทางไปสู่จุดหมาย

ถ้ายังไม่ถึงจุดหมายแล้วหยุดไม่ได้ องค์ธรรมทุกข้อต้องส่งผลอย่างที่ว่านั้น จะเป็นองค์ธรรมตัวนั้นๆ ลอยๆ ปฏิบัติไปโดยมีผลเฉพาะตัวไม่ได้

ผู้ปฏิบัติจะต้องมองเห็นว่าธรรมข้อนี้ส่งผลไปสู่ธรรมข้อไหนอย่างไร ถ้าตีข้อนี้ไม่ออก ก็แสดงว่ายังไม่เข้าใจธรรมนั้นชัด

จุดนี้สำคัญ เพราะเป็นหลักการของไตรสิกขาที่บอกว่า องค์ธรรมทุกข้อ เป็นหน่วยหนึ่งในกระบวนการปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน ต้องส่งผลหนุนเนื่องกันไปสู่จุดหมาย

จุดนี้เป็นเรื่องที่มีมักจะพลาด เวลามองความหมายของธรรม เรามักจะมองแต่ละข้อ พอมองแต่ละข้อแล้ว ก็หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ไปสัมพันธ์กับข้ออื่น ถ้ามองไม่สัมพันธ์กับข้ออื่นแล้ว ก็หยุดอยู่แค่นั้น และแม้แต่ความหมายของธรรมข้อนั่นเอง ก็ไม่ชัด

### สันโดษ

ขอยกเรื่องสันโดษเป็นตัวอย่าง เพราะสันโดษเป็นตัวหนุนการเจริญสมาธิอย่างสำคัญ ที่จริงไม่ใช่หนุนเฉพาะสมาธิเท่านั้น แต่หนุนการปฏิบัติธรรมทุกอย่าง รวมทั้งการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวัน

สันโดษนี้เราจะปฏิบัติไปทำไม? คนที่สันโดษมีลักษณะที่สุขง่าย โดยพอใจด้วยสิ่งที่มี มีวัตถุแค่ไหน ก็สุขได้หมด

ตรงข้ามกับคนที่ไม่สันโดษ ซึ่งไม่รู้จักมีความสุข เพราะสุขไม่ได้ ด้วยวัตถุที่มี หมายความว่า ความสุขอยู่ที่สิ่งที่ยังไม่ได้ คนไม่สันโดษ คือจะสุขด้วยสิ่งที่ยังไม่มี เพราะฉะนั้นก็ยังไม่สุขสักที เพราะจะสุขด้วย สิ่งที่ยังไม่ถึง ยังไม่ได้

แต่ความสุขก็ไม่ใช่ผลที่ต้องการของสันโดษ ถ้าใครไปเข้าใจว่า สันโดษเพื่อความสุข หรือสันโดษแล้วจะได้มีความสุข ก็ผิดอีก กลายเป็นสันโดษนอน คือจะเป็นสันโดษ แบบได้สมาธิที่ไม่ส่งผลต่อใน กระบวนการของไตรสิกขา ที่ทำให้ง่วงเหงาหาวนอน

สันโดษก็เหมือนกัน สันโดษแบบที่ว่าสุขง่ายด้วยวัตถุน้อยแล้วจบ ที่ความสุข ก็นอนสบาย ทีนี้ก็ไม่ต้องทำอะไร ฉันทสุขแล้วพอ ก็หยุด ไม่ส่งผลต่อไปในกระบวนการของไตรสิกขา ใช้ไม่ได้ ไตรสิกขาต้องเดินหน้า

สันโดษจะส่งผลต่อไปอย่างไรในกระบวนการของไตรสิกขา โยม ต้องมีคำตอบว่า มันส่งผลต่อไปอย่างไร

ความสุขเป็นเพียงผลพลอยได้ของสันโดษ มันเป็นผลที่พ่วงมาใน ตัวเอง พอเราสันโดษ เราก็มีสุข เพราะสันโดษก็คือพอใจ ซึ่งทำให้ใจสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่เร้าร้อน

ตอนนี้ถ้าใช้เป็นที่ มันก็มากลับเป็นตัวเสริมการปฏิบัติ ช่วยให้ เดินหน้าต่อไป คือ พอเราสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ใจเราสงบสบายแล้ว ไม่ หุร่นหุราย ใจเราก็พร้อมที่จะเข้ามาอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ

สันโดษที่ส่งผลในกระบวนการปฏิบัติคืออย่างไร ตอนนี้ก็นอก เรื่องไปนิดหนึ่ง คือ ออกจากเรื่องสมาธิมาพูดเรื่องสันโดษ



มาดูคนไม่สิ้นโทษก่อน คนไม่สิ้นโทษจะมีความสุขด้วยวัตถุที่ยังไม่ได้ เขาก็ต้องตะลอนวิ่งหาสิ่งที่ยังไม่มี เมื่อเขาวิ่งหาวัตถุที่ยังไม่มีเพื่อจะมีความสุข เขาก็ไม่สุขสักที

๑. ความสุขจากวัตถุ เขาก็ยังไม่มี

๒. เขาต้องวิ่งพ่นหาความสุข

ก. ใช้เวลาหมดไปกับการที่จะหาวัตถุมาเสพ

ข. ใช้แรงงานหมดเปลืองไปกับการหาสิ่งเสพ

ค. ครุ่นคิดอยู่แคว่จะหาอะไรมาเสพ พຽงนี้จะไปเสพอะไรที่ไหน จะบริโภคอะไรให้มีความสุข

เป็นอันว่า สำหรับคนที่ไม่สิ้นโทษ เขาจะใช้เวลา ใช้แรงงาน และใช้ความคิดหมดเปลืองไปกับการพยายามหาวัตถุมาเสพ แล้วเวลา แรงงาน และความคิด ก็ไม่พอที่จะหาสิ่งเสพมาบำรุงความสุข

เมื่อเวลาไม่พอ ก็เบียดบังเวลาการทำงานทำหน้าที่ของตัวเอง เพื่อเอาเวลานั้นไปหาสิ่งเสพบำรุงสุข

การจะได้สิ่งเสพ ก็ต้องใช้เงินทอง เมื่อเงินทองไม่พอ และรอลผลของความเพียรไม่ได้ ก็ต้องไปเบียดบังทำทุจริตเพื่อเอาเงินไปหาซื้อสิ่งเสพ

ยิ่งกว่านั้น ที่สำคัญคือ เวลาทำงาน ใจก็ไม่อยู่กับงาน ใจก็คิดแต่จะไปหาสิ่งเสพ เพราะยังไม่ได้ความสุขที่ต้องการ ก็ทำงานด้วยความฝืนใจ ทุกข์ทรมานใจในการทำงาน และไม่มีสมาธิ

ตกลงว่า ความสุขจากวัตถุ ก็ยังไม่ได้ แล้วเวลาทำงาน ก็ทำด้วยความทุกข์ทรมานใจ เวลา แรงงาน และความคิด ก็หมดเปลืองไปกับการพยายามหาสิ่งเสพ แล้วยังล่อให้ทำทุจริตอีกด้วย หมดเลย คนไม่สิ้นโทษมีแต่เสีย

คนสันโดษเป็นอย่างไร? คนสันโดษ สุขง่ายด้วยวัตถุที่ได้ที่มี มีอะไร แก่ก็สุขได้ทันที ความสุขจากวัตถุ ก็ได้แล้ว ที่สำคัญก็คือ แก่ไม่ต้องเอาเวลา แรงงาน และความคิด ไปใช้ในการพยายามวิ่งแร้วหาความสุขจากการเสพ เวลาแรงงานและความคิดจึงมีอยู่เหลือเพื่อ

เมื่อเวลา แรงงาน และความคิดที่ออกมาไม่ได้ มีอยู่มากมาย ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำกิจการหน้าที่ ทำการดีงามที่ทางพระเรียกว่ากุศลธรรม

ถ้าเป็นชาวบ้านญาติโยม ก็เอามาใช้ทำงานทำการ ทำหน้าที่ ทำประโยชน์

ถ้าเป็นพระสงฆ์ ก็เอาเวลาแรงงานและความคิดนั้นมาใช้ในการเล่าเรียนศึกษาปฏิบัติค้นคว้าสั่งสอนเผยแผ่ธรรม

ถ้าเป็นนักปฏิบัติ ก็อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่ธรรมที่จะปฏิบัติได้เต็มที่ รวมแล้ว เราก็บำเพ็ญกิจการหน้าที่ของเราได้เต็มที่ แล้วยังมีความสุขจากการทำงานหรือการปฏิบัติหน้าที่นั้นอีก เพราะเรารักงาน ชอบงาน มีความพอใจในกุศลธรรม ในการทำสิ่งที่ดีงาม เราทำงานปฏิบัติหน้าที่ไป เราก็มีความสุข

สุขจากวัตถุเสพ เราก็ได้ สุขจากการทำงานทำการ เราก็ได้ แล้วเรายังมีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเพื่อที่จะมาทำงาน ทำสิ่งที่ดีงาม สร้างสรรค์อีก ดีทุกอย่าง

**จุดที่ต้องย้ำก็คือ** สันโดษจะพลาดตอนที่ไม่มีจุดหมาย กลายเป็นสันโดษด้วนลอย มันด้วนและลอยตอนที่ สันโดษแล้วจะมีความสุขก็เลยนอนสบาย ถ้าอย่างนั้น ก็เป็นสันโดษที่เกียจ ไข้ไม่ได้

สันโดษที่ว่าส่งผลให้เดินหน้าในกระบวนของไตรสิกขา ก็คือว่า พอเราสันโดษถูกต้อง ก็ทำให้เรายังพร้อมที่จะบำเพ็ญกุศลธรรมต่อไป เพราะเรามีเวลาแรงงานและความคิดเหลือเฟือ เราก็เอาเวลาแรงงาน และความคิดนั้นมาทุ่มเทให้กับการทำกิจหน้าที่ ทำความดีงาม สร้างสรรค์ บำเพ็ญกุศลธรรม ก้าวหน้าไปในไตรสิกขา

นี่แหละสันโดษที่ถูกต้อง ส่งผลต่อไปอย่างนี้ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสันโดษที่ไหน พระองค์จะไม่ตรัสไว้ด้วย พระองค์จะ ตรัสต่อ เช่นในหลักธรรมชุดหนึ่งเรียกว่า **อริยวงศ์ ๔** พระพุทธเจ้าตรัส ว่า (ที.ป.๑.๑๑/๒๓๗/๒๓๖)

๑. ภิกษุสันโดษในจีวร
๒. ภิกษุสันโดษในอาหารบิณฑบาต
๓. ภิกษุสันโดษในที่อยู่อาศัย
๔. ภิกษุยินดีในการละอกุศลธรรมและบำเพ็ญกุศลธรรม

นี่คือ ๓ ข้อต้น มาหนุนข้อสุดท้าย พอสันโดษแล้ว ภิกษุก็มีเวลา แรงงาน และความคิด ที่จะมาบำเพ็ญข้อที่ ๔ เช่น จะเจริญสมาธิและ วิปัสสนา หรือจะเล่าเรียนปริยัติ จะเผยแผ่ธรรม ก็อุทิศตัวได้เต็มที่

สันโดษนี้ ถ้าไม่ตรัสไว้กับการบำเพ็ญกุศลธรรมและละอกุศล ธรรม พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้คู่กับความเพียร ในหลักธรรมชุดไหนมี สันโดษ หลักธรรมชุดนั้นจะมีความเพียรด้วย อันนี้เป็นหลักทั่วไป เพราะมันจะมาหนุนกัน คนที่สันโดษ ก็พร้อมที่จะเพียร

ยิ่งกว่านั้น พระพุทธเจ้ายังตรัสล่ำทับไว้อีกอย่างหนึ่งว่า **ให้ไม่ สันโดษในกุศลธรรม**

โยมต้องจำไว้ว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนแต่สันโดษ ถ้าถามว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษใช่ไหม? โยมต้องตอบว่า ต้องแยกแยะก่อน ยังไม่ใช่อย่างนั้น

ถ้าไปตอบว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษ ก็ยังไม่ถูก เพราะ พระพุทธเจ้าสอนทั้งสันโดษ และไม่สันโดษ การตอบให้ถูกในกรณีอย่างนี้ เรียกว่า *วิภาษวาท* คือ ต้องจำแนกแยกแยะออกไป คือ ถ้าเขาถามว่า “พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษใช่ไหม?” เราก็ตอบว่า “ใช่ก็มี ไม่ใช่ก็มี”

ที่ว่า “ใช่” คืออย่างไร? คือ พระพุทธเจ้าสอนให้เราสันโดษในวัฏฏเสพ หรือในวัฏฏบารุงบารุ

ที่ว่า “ไม่ใช่” คืออย่างไร? คือ ท่านไม่ให้สันโดษในกุศลธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เพราะพระองค์ไม่สันโดษในกุศลธรรม พระองค์จึงตรัสรู้ ดังที่ตรัสไว้ว่า (ขง.ทก.๒๐/๒๕๑/๑๔)

“ภิกษุทั้งหลาย เรารู้เข้าถึงคุณของธรรม ๒ อย่าง คือ

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

๒. ความไม่ระย่อในการบำเพ็ญเพียร

...ตั้งนี้แล โภชิตฺถนังนเรนนํได้บรรลุแล้วด้วยความไม่ประมาท.”

พระพุทธเจ้าทรงบรรยายถึงการที่พระองค์ทรงไม่สันโดษและมี ความเพียร ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษ พระองค์ก็ไม่ได้ตรัสรู้

พระองค์เสด็จไปยังสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร ที่เล่าไปแล้ว ได้อาภิญจัญญาตนสมาบัติ แล้วไปสำนักอุททกดาบส รามบุตร ได้เนวสัญญานาสัญญาตนสมาบัติ จบสมาบัติ ๘ ถ้าพระองค์สันโดษพอใจ ก็จบเท่านั้น อยู่แค่สมาธิ ก็ไม่ตรัสรู้

แต่พระพุทธเจ้าทรงไม่สันโดษ ไม่อึด ไม่พอ ในกุศลธรรม ถ้าไม่บรรลุดุจดหมาย ก็ไม่หยุด เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงออกจากสำนักของพระอาจารย์เหล่านั้น แล้วไปบำเพ็ญเพียรต่อ ทรงก้าวสู่ปัญญาจนถึงโพธิ์ จึงตรัสรู้ พระองค์จึงตรัสไว้ว่า ที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ได้เห็นคุณค่าของความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

ถ้าเราสันโดษในวัตถุเสพ มันก็จะมาหนุนให้เราไม่สันโดษในกุศลธรรมได้เต็มที่ เราก็จะเอาเวลา แรงงาน และความคิดมาทุ่มเทในการเพียรพยายามบำเพ็ญกุศลธรรม ทำการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามยิ่งขึ้นไป

จึงเห็นได้ชัดว่า สันโดษในวัตถุเสพ ก็เพื่อให้พร้อมที่จะเพียร และให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม ก็เพื่อให้มุ่งหน้าไปในความเพียร เป็นอันว่า ทั้งสันโดษ และไม่สันโดษ ก็เพื่อหนุนความเพียร

## สติปัญญา

หันมาเรื่องสติปัญญา ก็หลักการเดียวกัน พอได้สมาธิที่ถูกต้อง ก็มาเป็นตัวเอื้อแก่ปัญญา

จุดหมายของธรรมะในพุทธศาสนานั้น อยู่ในกระบวนการของไตรสิกขา สมาธิเพื่อเป็นปัจจัยแก่การใช้ปัญญา เราก็ก้าวจากสมถะหรือสมาธิ ไปสู่วิปัสสนา

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัญญา คือการเอาสติมาใช้ในการจับตาประดาปรากฏการณ์ที่ภาษาพระเรียกว่าอารมณ์ต่างๆ หรือตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้หมด แล้วส่งให้ปัญญาเห็นเข้าใจ

**สติ** กับ **ปัญญา** ทำงานคู่เคียงกัน (ปัญญาในที่นี้เรียกว่า “สัมปชัญญะ”) ขอเปรียบเทียบให้ฟัง เหมือนกับตาเรานี่เป็นปัญญา เรา จะมองอะไร สิ่งนั้นต้องอยู่ต่อหน้า ถ้าสิ่งนั้นหลุดลอยไป เราก็มองไม่ได้ ปัญญาก็ต้องมองสิ่งที่อยู่ต่อหน้าจิต สิ่งนั้นจะอยู่ต่อหน้าจิตได้อย่างไร ก็ ต้องจับหรือกำกับไว้ สิ่งที่จับไว้ ก็คือสติ สติจับสิ่งนั้นไว้ต่อหน้าแล้ว ปัญญาก็เหมือนตาที่มองดูสิ่งนั้น

ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา จะมีสติเป็นตัวสำคัญ เป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นองค์ธรรมฝ่ายจิต คืออยู่ใน ใจในหมวดสมาธิ ก็มาทำงานประสานกับปัญญา เหมือนกับรับใช้ปัญญา

สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ให้พลาดไป สติจับ ปัญญาก็ดู ปัญญาดูรู้ตามเป็นจริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย ความเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การ รับประทานอาหาร สติจับทั้งหมด ปัญญาก็ดูรู้ตามเป็นจริง

อาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์ และ ความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติจับให้ ปัญญาดูหมด ทันกับปัจจุบัน

เมื่อดูไปๆ ปัญญาก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อเรามอง ตามที่มันเป็น ตามดูต่อเนื่องไปและไม่ขาดตอน ก็จะเห็นการเกิดขึ้น การ ตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา

พอเราดูโดยไม่มีอะไรมาบังตา ก็เห็นตามเป็นจริง เห็นสภาพที่เป็น อย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ตามที่มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันนี้คือเรื่องของ **สติปัญญาฐาน**

## สรุปความ

เท่าที่พูดมานี้ ก็ให้รู้เรื่องสมาธิเป็นพื้นฐานไว้ก่อน ให้รู้ว่าสมาธิในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายอย่างไร ให้รู้ประโยชน์คุณค่า ทั้งที่เป็นผลพลอยได้ และผลที่ต้องการแท้จริง

ตั้งแต่ก่อนพุทธกาล เขาใช้สมาธิกันมานานแล้ว อย่างพวก โยคี ฤาษี ดาบส ที่ได้ฤทธิ์ ได้ปาฏิหาริย์ ได้อภิญญา พวกนี้ใช้สมาธิเพื่อฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ พลังจิต แล้วไม่สามารถหมดกิเลส เพราะสมาธิกำจัดกิเลสไม่ได้

สมาธิช่วยให้จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราว และทำให้จิตพร้อมที่จะทำงาน ต้องเอาจิตนี้ไปใช้ทำงานอีกทีหนึ่ง จึงจะกำจัดกิเลสได้ ไม่ใช่สมาธิกำจัดกิเลส

อีกพวกหนึ่งเอาสมาธิมาใช้เป็นตัวกล่อม ทำให้ใจสบายมีความสุข ฤาษี โยคีในสมัยก่อนพุทธกาล ก็เป็นแบบนี้ด้วย เขาปลีกตัวแยกจากสังคม ไปอยู่ในป่า แล้วก็มีความสุขจากฌานสมาบัติ ได้สละความสุข เรียกว่าเป็นพวกตัดขาดจากสังคม ปลีกตัวออกไปเลย ไม่เอากับใครทั้งนั้น แกก็เพลินกับการเล่นฌาน ศัพท์พระเรียกว่า **ฌานกีฬา** มีความสุขเพลินกับฌานสมาบัติ ไม่เอาเรื่องเอาราวกับชีวิตจริง ก็เสียผลเหมือนกัน

พระพุทธเจ้าไม่ทรงยอมรับด้วย เสด็จแยกออกมาเลย พุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น พุทธศาสนาไม่ใช่ลัทธิฤาษี โยคี ดาบส ต้องแยกให้ได้ บางทีเราเอาพุทธศาสนาไปปนกับลัทธิฤาษี โยคี ดาบส ซี้ไพร ก็ผิดอีก เรื่องนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่จะต้องแยกให้ถูก

แม้แต่ลักษณะของพระในพุทธศาสนา ก็ไม่ใช่ฤาษีซี้ไพร มีหลักการที่แยกกันเด่นชัด ดีไม่ดี ถ้าเข้าใจผิดเอาพระไปเป็นฤาษี ก็จะยุ่งต่างกันมากในหลักการ

วินัยของพระที่พระพุทธเจ้าวางไว้ ป้องกันเด็ดขาดไม่ให้พระไปเป็นฤๅษี แต่เราอาจจะเอาคำว่า “ฤๅษี” มาใช้ในความหมายใหม่ เหมือนอย่างที่เรียกพระพุทธเจ้าเป็น มหามุณี หรือ มหาฤๅษี แต่เป็นการเลียนศัพท์ของเขามาใช้ในความหมายใหม่ คือ อิสิ หรือ ฤๅษี แปลว่าผู้แสวงคุณความดี

พระพุทธเจ้าเป็นมหาฤๅษี (มหา + อิสิ) แปลว่าผู้แสวงคุณที่ยิ่งใหญ่ แต่ไม่ใช่ฤๅษีแบบโบราณในอินเดีย พวกนั้นมีมาก่อนพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงไปทดลองมาหมด เห็นว่าไม่ใช่ทางที่ถูกต้องจึงได้ละทิ้งมา เพราะฉะนั้น พวกเรา ถ้าไม่ระวังให้ดี จะไปตกอยู่ในลัทธิฤๅษีไซ้พร

ได้พูดเรื่องสมาธิ ให้เห็นความหมาย คุณประโยชน์ และการใช้ที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งการใช้เพื่อประโยชน์อย่างอื่นที่ข้างเคียง ซึ่งถ้าเรารู้เท่าทันแล้ว แม้แต่ประโยชน์ข้างเคียง ก็เอามาใช้ได้หมด ไม่ใช่หมายความว่าจะไม่ให้โยมใช้

แม้แต่เป็น “ตัวกลม” ก็ใช้ได้ แต่ใช้ได้ในขอบเขตที่ว่า อย่าให้เกิดความประมาท อย่าให้มันดึงเราให้หยุดอยู่นิ่ง แต่ใช้แก้ปัญหาเฉพาะหน้าชั่วคราวผ่านไป เหมือนอย่างใช้ยานอนหลับแก้โรคได้ แต่อย่าให้ติด จะใช้เพื่อ “พลังจิต” ก็ใช้ได้ อย่างน้อยรวมจิตไม่ให้มันฟุ้งซ่านไป ก็ยังดี

แต่อย่าลืมหักก้าวต่อไปในการใช้ประโยชน์ที่แท้ คือ ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลาย ให้รู้ถึงความที่สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างไร แล้วรู้จักโลกและชีวิตตามเป็นจริง จนกระทั่งวางจิตวางใจต่อชีวิตและโลกได้ถูกต้อง เป็นจิตสงบ สมดุล เรียบลงตัว โปร่งโล่ง ผ่องใส เป็นอิสระ เพราะไม่มีกิเลส ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปใดๆ ในโลก ที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้ เพราะปัญญาเข้าถึงความจริง แล้วดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้และทำตรงเหตุปัจจัย



อันนี่คือสิ่งที่เราต้องการ ซึ่งจะสำเร็จด้วยการปฏิบัติตามกระบวนการส่งต่อของไตรสิกขา

ถ้าจะเอา meditation ๒ อย่างที่พูดแต่ต้น คือ Tranquillity Meditation (บอกแล้วว่าเดี๋ยวนี้ตกลงเรียก Tranquillity Development) ได้แก่ สมถภาวนา และ Insight Meditation (หรือ Insight Development) คือ วิปัสสนาภาวนา ก็ให้มาประสานกัน

ทั้งนี้ก็โดยให้สมถภาวนาส่งผลต่อไปสู่วิปัสสนาภาวนา แล้วก็จะบรรลุถึงจุดหมายที่แท้จริง

วันนี้ ได้พูดมาในเรื่องเกี่ยวกับสมาธิพอให้เป็นแนวทาง ก็คิดว่า เป็นเวลาพอสมควรแล้ว

ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรสาธุชนทุกท่าน ที่ได้มีศรัทธามาฟังธรรมในวันนี้ แล้วก็ไม่เฉพาะในกรณีนี้ แต่ขออนุโมทนาด้วยในการที่ทุกท่านได้มีศรัทธาช่วยกันส่งเสริมค้ำจุนกิจการพระศาสนา มาช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ ไม่เฉพาะแก่ตัวโยมญาติมิตรเองเท่านั้น แต่เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมด้วย ซึ่งถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ให้เราบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

เมื่อโยมได้ปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ก็ขอให้มีความอิมใจ มีปีติในคุณความดีที่ตนได้บำเพ็ญ ทั้งส่วน ทาน ศีล ภาวนา และเมื่อมีปีติอิมใจอย่างนี้ ก็จะเป็นสภาพจิตที่ดี อันจะนำไปสู่สมาธิได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ขอทวนอีกทีว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะทำสภาพจิต ๕ ประการ  
ต่อไปนี้ให้เกิดอยู่เสมอ

๑. ปราโมทย์ ความสดชื่นแจ่มใสเบิกบานใจ
๒. ปีติ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ
๓. ปัสสัทธิ ความเรียบรื่น ผ่อนคลายกายใจ ไม่เครียด
๔. สุข ความนำชื่นรื่นใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรติดขัดคับข้อง
๕. สมาธิ ภาวะจิตมั่นแน่ว เข้าที่ อยู่ตัว สงบ ไม่มีอะไรมาทวนได้

ภาวะจิต ๕ ประการนี้ ขอให้ญาติโยมรักษาไว้ให้ดี แล้วปลูกฝัง  
ปรุ้งแต่งเพิ่มพูนให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ จะทำให้ชีวิตมีความสุข และ  
ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วให้สมาธิซึ่งเป็นตัวที่ ๕ ส่งผลแก้ปัญหา  
ต่อไป ก็จะถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา

ขออนุโมทนาโยมทุกท่านอีกครั้งหนึ่ง และขออาราธนาคุณพระ  
รัตนตรัย อวยชัยให้พร ขอโยมญาติมิตรทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพร  
ก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ในการประกอบกิจการหน้าที่การงาน และใน  
ธรรมปฏิบัติ ให้กุศลออกงาม ร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกัน ตลอดกาลทุกเมื่อ

## ภาคผนวก

(คัดตัดมาจากปาฐกถาอีกเรื่องหนึ่ง – ตามคำขอ)

โดยทั่วไป สมานินทรีย์นิยมปฏิบัติกันในการบำเพ็ญสมณธรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน และก็มีมักจะมองกันในแง่ที่ว่าจะต้องเข้าวัดเข้าป่า ไปปฏิบัติ แต่ที่จริงไม่ควรรอช้า เราควรเจริญสมาธิหรือทำสมณะ วิปัสสนากัน ตั้งแต่ในชีวิตประจำวันนี่แหละ

ทั้งนี้เพราะสภาพจิตของเรา ก็เหมือนอาการกิริยาทางกาย มัน ขึ้นต่อความเคยชิน การสะสม การทำให้คุ้น ที่เรียกว่าเสพคุ้น หรือทำให้ มาก พอทำให้มาก ก็จะชิน เราเคยเดินอย่างไร เคยพูด หรือเคยทำ อาการกิริยาอย่างไร ต่อไปก็จะมีเคยชินเป็นนิสัยอย่างนั้น

จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวาย ชอบ ประชงแต่งอารมณ์กระทบกระทั่ง เก็บเอาสิ่งไม่ดีมาคิด มาประชงแต่ง ก็จะทำให้เกิดความเครียด เกิดความกระวนกระวายใจ พอทำอย่างนี้บ่อยๆ ชินเข้า จิตก็จะล่องลอย พอไปนั่งที่ไหน ก็มีความโน้มน้าวใจที่จะเครียดทันที อารมณ์ไม่ดีเกิด และไม่สบายใจ กลายเป็นจิตที่ขาดสมาธิอยู่ตลอดเวลา และไม่มีความสุข

เพราะฉะนั้น เรามาลองปฏิบัติดู เอาอะไรสักอย่างมาให้จิตกำหนด ที่สัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เช่น ลมหายใจ พอลมหายใจดี มันจะปรับ สภาพร่างกายด้วย และจะเอื้อต่อการทำงานของจิตให้ดี จิตก็จะมีสติ กำหนดด้วย ทำให้หายเครียดไปเลย

แค่นี้ก็ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องเอาลมหายใจอย่างเดียว เอาอย่างอื่นก็ได้ เอาอะไรที่ตีๆ มากำกับจิต

ชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย เอาเรื่องพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์มาพิจารณา ระลึกถึงพระคุณของท่าน เอาเรื่องการทำเพ็ญทาน เรื่องบุญกุศล เอาหลักคำสอน เอาข้อธรรมต่างๆ มาไตร่ตรองพิจารณา ทำให้จิตใจสบาย และเกิดปัญญา ก็หายเครียดไป

ตอนแรกให้สติมาก่อน ถ้าเกิดสภาพจิตไม่ดี จะเครียดขึ้นมา หรือจะฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เรารู้ตัวนึกได้ สติก็คือนึกได้ว่า ไม่เอาละ เป็นอีกแล้ว หยุดๆ ไปเอาดีมาแทน ก็ไปเอาสภาพจิตที่ดีเข้ามาแทน หรือเอาจิตไปอยู่กับสิ่งที่ไม่เสียหาย เช่น กำหนดลมหายใจ สภาพจิตก็เปลี่ยนไป ลองกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

(หายใจเข้า) พุท- (หายใจออก) โธ  
(หายใจเข้า) เข้า-หนอ (หายใจออก) ออก-หนอ

ฯลฯ

ท่านให้กรรมฐานวิธีต่างๆ ไว้ใช้ ถ้ามองในความหมายของสุข ก็คือการปรุงแต่งความสุขนั่นเอง จนกระทั่งในที่สุดเราก้าวต่อไป ก็จะไม่เห็นปรุงแต่ง

ความสุขนี้ มีความสุขขั้นปรุงแต่ง กับความสุขขั้นเห็นปรุงแต่ง ถ้าเป็นขั้นตามธรรมดาของพวกเขา ก็ใช้สมณะ เป็นความสุขขั้นปรุงแต่ง แต่ถ้าเราเลยจากนี้ไป เป็นขั้นวิปัสสนา ก็จะพาไปถึงสุขเห็นปรุงแต่ง

เอาเป็นว่า ทั้ง ๒ อย่างทำลายคลายเครียด ทำใจให้สงบแจ่มใสได้  
ทั้งนั้น